



**Veranstaltung:** „Weg der Wilden Kaiserin“  
**Neue Wege für Frauen MODUL II**

**Termin:** Laut Terminkalender in Homepage oder Prospektbeilage

**Preis:** Laut Preisliste in Homepage oder Prospektbeilage

**Treffpunkt:** Kaisertal Parkplatz, Gasthaus Basislager, laut Terminkalender, 15 Uhr

**Gepäcktransport:**

Wenn vereinbart, ab dem Lagergebäude am Kaisertaltunnel Nord Portal. (Schotterwerk Ebbs) Gepäck bitte in die Gepäckkammer stellen und dringend mit Namen und „HBH“ kennzeichnen.  
Parken am Kaisertal Parkplatz.

**Unterbringung:** wenn nicht anders vereinbart im Mehrbettzimmer(max. 4 Personen) mit den anderen Teilnehmern. DZ nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis.

**Voraussichtliches Ende:** Laut Terminkalender, Ankunft Kaisertal-Parkplatz ca. 16 Uhr

**Sonstiges:** Sie sollten ausreichend Kondition für rund 4-stündige Wanderungen haben.

**Geplantes Programm: Der Weg der Wilden Kaiserin**  
**Aufbau-Seminar für Absolventinnen des Basismoduls**

**1. Tag:** Treffpunkt um 15.00 Uhr am Kaisertal-Parkplatz beim Gasthaus Basislager. Brigitte Weninger begleitet Dich und die Gruppe in entspannten 3 Stunden durchs Kaisertal zum Hans-Berger-Haus. Unterwegs lernst Du nicht nur die anderen Teilnehmerinnen näher kennen, sondern wirfst in einem Ritual Alltagshektik und vergangene Belastungen ab und öffnest Dich sich für Neues. Genüssliches Abendessen am Hans-Berger-Haus; anschließend Vorschau auf die kommenden Tage und weitere Gespräche.

**2. Tag:** Frühstück um 8.30 Uhr. Auswahl des Wanderziels je nach Wetter.  
9.30 Uhr –Wanderung, unterbrochen durch Achtsamkeitsübungen. Mittagsrast im Freien. Überprüfung der Werte in den wichtigen Bereichen meines Lebens: Familie/Beziehungen; Beruf/Finanzen; Gesundheit/Körper; persönliches/ spirituelles Wachstum.  
15.00 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Kaffeepause; Siesta oder Freizeit  
17 bis 19.00 Uhr– Seminarraum oder Bergwiese: Notizen 2011 sichten, „Werte-Ranking“-Gespräche - was gilt noch? Was habe ich als richtig erkannt? Was hat funktioniert?

19.00 Uhr – Abendessen (drinnen oder draußen); Tagesrückblick und Vorschau

**3 Tag:** Frühstück um 8.00 Uhr.

9.00 – 10.30 Uhr, Seminarraum oder Bergwiese: Entspannungsübung. Mein Lebensweg - Vergangenheit–Gegenwart-Zukunft. Authentizität und Individualität im JETZT. Persönliche Stärken herausarbeiten.

10.30 Uhr – Kleine Rundwanderung; unterbrochen durch Achtsamkeitsübungen

12.30 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Mittagsrast

14.30 Uhr: Seminarraum od. Wiese: Zielorientiertes, problemlösendes Handeln, Irr- und Umwege vermeiden; Hindernisse überwinden.

17.00 Uhr – Spaziergang zum Kopfdurchlüften.

19.00 Uhr – Abendessen; danach Zeit zum Reden und Entspannen und für Einzelgespräche

**4. Tag:** Frühstück um 8.30 Uhr. Auswahl des Wanderziels je nach Wetter.

9.30 Uhr –Wanderung, unterbrochen durch Achtsamkeitsübungen. Mittagsrast im Freien.

15.00 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Kaffeepause; Siesta oder Freizeit

17 bis 19.00 Uhr– Seminarraum oder Bergwiese: Überzeugendes Sprechen, (Ver)Handeln, Einfordern; Wichtige Wahrnehmungspositionen; Übungen dazu

19.00 Uhr – Abendessen (drinnen oder draußen); Tagesrückblick und Vorschau

**5. Tag:**

Frühstück um 8.00 Uhr, danach Packen und evt. Gepäcktransport vorbereiten

9.00 – 10.30 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese: Zusammenfassung der wichtigsten Schritte auf dem „Weg der Wilden Kaiserin II“ – Rückblick und Vorausschau

10.30 – 12.00 Uhr – Kleiner Spaziergang und Abschlussritual im Bergwald

12.00 Uhr – Seminar-Ende

Auf Wunsch noch Mittagessen oder Kaffeepause an der Hütte; Rückkehr ins Tal „auf eigenen Wegen“; Ankunft beim Kaisertalparkplatz ca. 16 Uhr

#### **SEMINARLEITUNG:**

Die Tirolerin Brigitte WENINGER gehört mit 55 Büchern in rund 30 Sprachen zu den international erfolgreichsten Autorinnen Österreichs. Zusätzlich ist sie als freie Journalistin, als Kreativberaterin und als Referentin in der Aus- und Fortbildung von PädagogInnen und BibliothekarInnen tätig. Sie engagiert sich intensiv für Lese- und Schreibförderung, Erzählkultur und soziales Lernen; und ist geprüfte Bergwanderführerin und Naturpädagogin. Mit Hüttenwirtin Silvia Huber initiierte sie das Frauen.Berge-Programm „Wilde Kaiserin“ und die Erste Gipfelbibliothek der Welt; mit Sohn Tom die Genuss-Buchhandlung fein.kost und das Literacy-Projekt „Kufstein liest!“

#### **Standard-Ausrüstung**

- Funktionale Bergbekleidung
- Regenschutz
- Gutpassende Leichtbergschuhe (Wanderschuhe) mit Profilsohle
- Hausschuhe für die Hütte
- Kleines Verbandzeug mit Blasenpflaster
- Trinkflasche/Sitzunterlage
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Freizeitbekleidung nach Belieben (Gewicht sparen!)
- Gut sortierter Waschbeutel (unnötiges raus!) und Handtuch; Fön vorhanden
- Bitte leeres Notizbuch, Stifte und eine Sitzunterlage mitbringen