

# Meditation und Schneeschuhwandern

Kärnten - Innerkrems

So., 3. 3., 18.00 Uhr – Fr., 8. 3. 2024, 10.00 Uhr



*Nach einer stillen Meditation am Morgen wandern wir schweigend in der winterlichen Landschaft der Gurktaler Alpen über die sanften Kuppen der verschneiten Nockberge...*



## Kurselemente

Schneeschuhwandern (ca. 5 Stunden Gehzeit/ Tag), Sitzen in Stille (dazwischen achtsames Gehen), kurze Vorträge, Möglichkeit zum Einzelgespräch

## Voraussetzungen

Gute körperliche Verfassung und Bereitschaft zum Schweigen. Ein Einführungskurs in die Zen-Meditation ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. Die Touren gehen über einen mittleren Schwierigkeitsgrad (WT3) nicht hinaus.

## Kursleiter



Friedrich Hecher ist ausgebildeter Musiker, Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“ und staatlich geprüfter Bergwanderführer. Seit seiner Kindheit faszinieren ihn die Berge. Die Musik, speziell das Spielen der klassischen Gitarre, ist für ihn zur Berufung geworden. Auf seinem spirituellen Weg begleiteten ihn P. Lassalle, Willigis Jäger und Doris Zölls. Friedrich Hecher ist seit 1991 verheiratet und Vater von vier Kindern.

Kontakt & Anmeldung: +43 664 73635953 | [friedrich.hecher@gmail.com](mailto:friedrich.hecher@gmail.com) | [friedrichhecher.at](http://friedrichhecher.at)

„Jeder Tag – ein guter Tag!“

Meister Unmon

## Mögliche Wanderungen

Peitlernock (2244 m) über Bärengrubenalm, Gaipahöhe (2192 m), Grünleitennock (2169 m), Königsstuhl (2336 m) und andere.

Eine Packliste für Kleidung und Ausrüstung wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt. Ein LVS-Gerät sowie geeignete Schneeschuhe können bei rechtzeitiger Bekanntgabe gegen eine handelsübliche Gebühr entlehnt werden!



## Gesamtkosten

€ 590.- inkl. Halbpension, Einzelzimmer und Kurskosten.

Mit einer Anzahlung von € 50,- ist der Kurs fix gebucht. Es wird gebeten, den Restbetrag bis 3 Wochen vor Kursbeginn zu überweisen:

Friedrich Hecher  
Raiffeisenbank Region Wiener Alpen  
IBAN AT48 3219 5000 0190 0414

## Rücktrittsbedingungen

Bei einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von € 30,- erhoben. Melden Sie sich später ab, werden 50% der Kursgebühr verrechnet, 3 Tage vor Kursbeginn 100%.

## Hotel Pension Zirbenhof

Christina Frühauf  
Innerkrems 23  
A-9862 Kremsbrücke  
+43 680 32 89 002  
pension.zirbenhof@aon.at  
pension-zirbenhof.at

## Anreise

### Von Norden

Autobahn München – Salzburg, Tauernautobahn bis Ausfahrt Rennweg, 7 km bis Kremsbrücke, links abbiegen Richtung Innerkrems (10 km)

### Von Süden

Villach – Spittal – Ausfahrt Gmünd, 10 km bis Kremsbrücke, rechts abbiegen Richtung Innerkrems (10 km)

Impressum: Friedrich Hecher  
St. Wolfgang 165, 2880 Kirchberg/ We.

