

# Zen-Meditation und Wandern

Kärnten - Lesachtal

Mo 1.7. 18:00 – Sa 6.7.2024 10:00



*Nach einer stillen Meditation am Morgen wandern wir schweigend über saftige, grüne Wiesen, entlang von gurgelnden Bächen hinauf auf schöne Gipfel.*

© Franz Gerdl

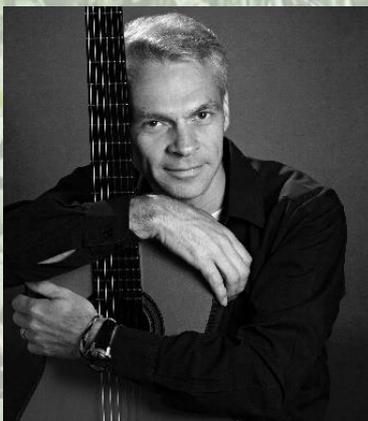
## Kurselemente

Wandern (ca. 5 Stunden Gehzeit/ Tag), Sitzen in Stille (ca. 6 x 25 Minuten, dazwischen achtsames Gehen), Körperübungen, kurze Vorträge, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

## Voraussetzungen

Gute körperliche Verfassung und Bereitschaft zum Schweigen. Ein Einführungskurs in die Zen-Meditation ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.

## 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 und 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

Die Touren geben uns einen Einblick in die Schönheit der Gailtaler und Karnischen Alpen. Sie führen uns über Almen bis zu aussichtsreichen Gipfeln. Zu bewältigen sind dabei auf ausgewiesenen Gebirgswanderwegen geringer bis mittlerer Schwierigkeit bis zu 1000 Höhenmeter.

Mögliche Ziele sind: Wolayersee, Luggauer Böden, Frohnalm, Obergailier Alm, Schulterhöhe oder Sonnstein.

Eine Packliste wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.



## 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 € 50,- erhoben. Melden Sie sich später ab, werden 50% der Kursgebühr verrechnet, 3 Tage vor Kursbeginn 100%.

## Bildungshaus Maria Luggau

Maria Luggau 26  
A-9655 Maria Luggau  
+43 4716 6010  
Bildungshaus.Luggau@aon.at  
<http://www.maria-luggau.at>

## Anreise (öffentliche Verkehrsmittel)

Von Norden  
Salzburg Hbf – Spittal/ Millstätter See – Lienz in Osttirol – Tassenbach – Untertilliach – Maria Luggau

Von Westen  
Innsbruck – Fortezza – Tassenbach – Untertilliach – Maria Luggau

Von Osten  
Graz – Klagenfurt – Lienz – Tassenbach – Untertilliach – Maria Luggau

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

