

GUT ZU(M) FUß

Ein Wochenende für deine Füße Auftanken in der Natur

Deine Füße tragen dich ein ganzes Leben lang ...
bergauf und bergab, geradeaus, über Stock und Stein.

Diesmal werden unsere Füße in den Geh-Pausen behandelt und als ganzheitlicher Ausdruck unserer Persönlichkeit genau betrachtet: die Reflexzonen, Hornhaut, Schwielen, sowie Form, Größe, Dominanz und Stellung der Zehen zueinander.

Auf welchen Füßen stehst Du? Was sagt dein Fuß über dich aus? Welches sind deine Lebensthemen? Was ist dein Weg, was dein Ziel?

Wir werden die Natur als Quelle der Kraft mit allen Sinnen wahrnehmen, bleiben körperlich in Bewegung, atmen gesunde Bergluft ein, wollen den Alltag ein Stück weit im Tal lassen, nutzen die Heilkraft des Wassers und lernen altbewährte Heilkräuter kennen. Außerdem erfahren wir etwas über die Entstehung der Dolomiten.



Am Samstag starten wir um 10.00 Uhr gemeinsam mit dem Auto vom Kloster Neustift/Brixen auf das **Würzjoch**, 2000 m und wandern von dort in ca. 3 Stunden über die **Peitlerscharte** zum Alpenvereinshaus **Schlütterhütte**, 2306 m, wo wir übernachten, den Sonnenunter- und -aufgang erleben und am Sonntag in gemütlichen weiteren 4 Stunden auf einem schönen Wanderweg den **Peitlerkofel** umrunden (ca. 15 km).

Diese Tour ist nur bei Schönwetter möglich! Bitte die Tage davor noch mit den Veranstaltern alles abklären.

Begleitung:

Monika Engl – Natz, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Maximilian Huber – Buchloe, Masseur und Buchautor

Samstag/Sonntag 09. und 10. Juli 2011

Kosten: 35.-€/p. P. – zzgl. Übernachtung/Verpflegung Schlütterhütte

Anmeldung über das Bildungshaus Kloster Neustift
→ **Monika Engl, (0039)0472-824374, monika.e@kloster-neustift.it**