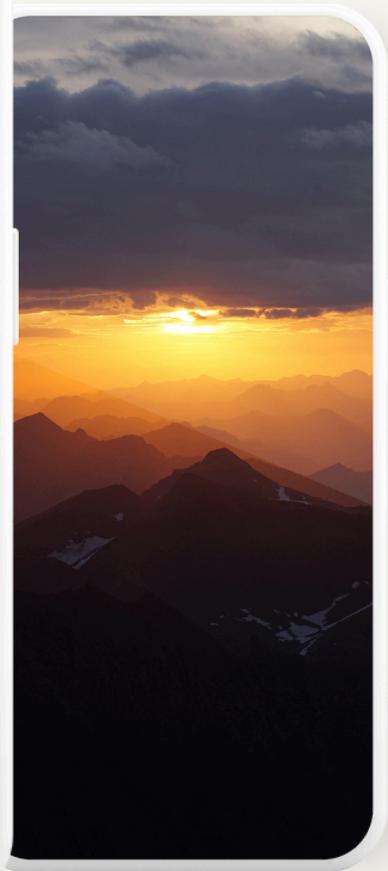




WORKBOOK

Dein Weg zu dir.
Spreng deine Grenzen und finde dich selbst.





Welcome!

Willkommen zu deinem Workbook!

Dieses kleine Workbook begleitet dich auf deinem Weg – von der Planung deiner Ausrüstung bis zur inneren Vorbereitung auf deine Weitwanderung. Es unterstützt dich dabei, alles Wichtige zusammenzustellen, deine Gedanken zu ordnen und dich mental auf dein Abenteuer einzustimmen.

Du findest hier Einblicke in den Weg, lernst mich als deine Wanderführerin ein wenig kennen und hast viel Raum für deine eigenen Notizen – vor, während und nach deiner Reise. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, Planen und Träumen. Wir sehen uns unterwegs – auf deinem Weg zu dir selbst!



Inhaltsübersicht

01 Willkommen
auf deinem Weg

02 Deine innere
Vorbereitung

03 Erwartung vs.
Hingabe

04 Weiblichkeit
leben in der Natur

05 Dein Weg
im Überblick

06 Deine körperliche
Vorbereitung

07 Fahrplan für deine
Audio-Begleitung

08 Die Ausrüstung
Checkliste

09 Integration und
Heimreise

10 Platz für deine
Emotionen



Willkommen auf deinem Weg

Hi, ich bin Susanne – deine Wanderführerin.

Gemeinsam entdecken wir, wie wir das Leben neu genießen können. Mit achtsamem Gehen lassen wir Stress und Alltag hinter uns, beobachten die Natur und uns selbst. Dabei werden Fragen auftauchen, Gespräche entstehen und neue Beobachtungen möglich.

Alles darf geteilt werden – muss aber nicht.

Als erfahrene Bewegungstrainerin und Coach bist du bei mir in besten Händen – für Körper, Geist und Seele. Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen zu mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben. Mein eigenes Schicksal hat mich vieles gelehrt – diese Erfahrungen möchte ich mit dir teilen.

Ich freue mich sehr auf diese Tage mit dir!

Deine Wanderführerin

Susanne



Was dich erwartet

Was erwartet dich körperlich:

Genussvolles Gehen. Eine mittlere Kondition ist erforderlich (mehr dazu später). Du trägst deinen Rucksack für 6 Tage – wie schwer er wird, liegt bei dir (Details findest du in der Checkliste).

Was erwartet dich seelisch:

Dein Körper ist das Haus deiner Seele. Sprich mit ihr und lerne, auf sie zu hören, damit ihr gemeinsam eine schöne Zeit verbringt.

Was erwartet dich emotional:

Vielleicht hast du so eine mehrtägige Wanderung noch nie gemacht. Dann kommen vielleicht Zweifel auf, ob du es schaffst, oder Fragen, wie es mit der Gruppe sein wird. Auch Emotionen aus deinem Innersten können sich zeigen – hier ist der richtige Raum, um sie liebevoll anzuschauen.



Deine innere Vorbereitung

„Geh nicht auf die Berge, sondern in die Berge.
Geh auch in dich selbst.“

Was ist deine Intention? Warum gehst du diesen Weg?

Deine Antwort

Was möchtest du loswerden oder finden?
Was darf sich zeigen, was darf gehen?

Deine Antwort

Welche Sehnsucht ruft dich?
Lausche ihr – sie kennt deinen Weg.

Deine Antwort



Erwartung vs. Hingabe

In Erwartung steckt schon das Wort warten. Das heißt: Du bist nicht im Augenblick, sondern hoffst, dass etwas Bestimmtes eintritt oder so ist, wie du es dir vorgestellt hast. Lass diese Erwartung los – und öffne dich für das, was wirklich geschieht. Hingabe bedeutet nicht, dich aufzugeben. Es heißt, den Moment voll anzunehmen, so wie er ist – genau jetzt. Darum geht es auch immer wieder in den Audios: im Hier und Jetzt zu sein.

Platz für deine Notizen



Weiblichkeit Leben in der Natur

So sein, wie du gerne bist – nur für dich

Auf dieser Wanderung hast du die Gelegenheit, ganz du selbst zu sein. Dein Herz darf sich öffnen, dein wahres Wesen, deine Weiblichkeit und dein Ich-Sein dürfen sich zeigen und gelebt werden. In der Natur findest du oft Hinweise auf Themen, die dich gerade bewegen. Du kannst sie ansprechen, Fragen stellen – an dich selbst, an mich oder sie mit der Gruppe teilen.

Die Energie der Natur unterstützt auch deinen natürlichen Zyklus und deinen inneren Rhythmus. Mit jedem Schritt wird deine Atmung leichter und schwingt im Einklang mit deiner Bewegung.

Was bedeutet für dich Weiblichkeit leben?

Platz für deine Notizen



Der Weg im Überblick

Etappe 1

09:00 Treffpunkt vor dem Bahnhof in Bad Ischl – gemeinsam gehen wir in die Pfarrkirche und hören den dazugehörigen Audiotrack Pfarrkirche Bad Ischl.

Pfarrkirche Bad Ischl – Rettenbachalm über die Rettenbachklamm: 1 Std | 3 km

Von hier mit dem Wandertaxi zur Rettenbachalm.

Rettenbachalm – Ischler Hütte: 3 Std | 6 km | 800 Hm

Etappe 2

Ischler Hütte – Hochkogelhaus: 2,5 Std | 4 km | Aufstieg 360 Hm
Aufbruch vor Sonnenaufgang, um die eindrucksvolle Audiobegleitung kurz nach der Hütte in aller Stille zu genießen, zu spüren und wahrzunehmen. Ein gemütlicher Tag zum Entspannen.

Etappe 3

Hochkogelhaus – Appelhaus: 6 Std | 12 km | Aufstieg 850 Hm | Abstieg 700 Hm

Früher Aufbruch durch das Feuertal, vorbei am Fuße des Wildenkogels, durch einen sehr einsamen Teil des Toten Gebirges und weiter zum malerischen Wildensee bis zum Appelhaus (1.668 m).



Der Weg im Überblick

Etappe 4

Appelhaus – Pühringerhütte: 5 Std | 10 km | Aufstieg 470 Hm |
Abstieg 470 Hm

Heute geht es über das Hochplateau zur Elmgrube und weiter
über den Elmsee zur Pühringerhütte (1.638 m).

Etappe 5

Pühringerhütte – Prielschutzhaus: 7 Std | 11 km
Aufstieg 600 Hm | Abstieg 820 Hm

Die Route führt über den Rotkogelsattel (2.000 m) und durch
die Klinserschlucht – eine wahre Steinwüste – bis zum
Prielschutzhaus (1.422 m).

Etappe 6

Prielschutzhaus – Hinterstoder Alpineum: 3 Std | 8 km
Abstieg 850 Hm | Abstieg zum Schiederweiher (591 m) und
weiter nach Hinterstoder.

Anschließend Busfahrt zum Bahnhof Hinterstoder und
individuelle Heimreise.



Deine körperliche Vorbereitung

Such dir eine Strecke in der Ebene von ca. 4 km. Diese solltest du in etwa 1 Stunde gehen können.

In deiner Umgebung gibt es sicher ein paar Hügel oder einen kleinen Berg. Nutze sie für ein paar Touren, damit du das Bergaufgehen übst und deine Schuhe und Füße sich gut aneinander gewöhnen können.

Richtwert:

500 Höhenmeter Aufstieg bei einer Strecke von 2,5 km solltest du in ca. 2 Stunden schaffen.

Du bist dir unsicher, wie du das einschätzen kannst? Ein Telefonat mit mir ist jederzeit möglich und erwünscht!

Ein guter Tipp: Geh mit deinem Rucksack einkaufen und trag den Einkauf nach Hause. So bekommst du ein Gefühl für das Gewicht. Achte darauf, den Hüftgurt so einzustellen, dass er das Gewicht trägt.



Fahrplan für die Audio-Begleitung

Unten findest du den Link zu den Audiodateien. Bitte lade sie auf dein Handy herunter und stelle dabei den Modus auf „Single Track“, damit jede Audio-Datei einzeln abgespielt werden kann.



CLICK HERE



Es ist wichtig, dass du dir In-Ear-Kopfhörer zulegst. So kannst du die Audios ungestört und in bester Qualität genießen. Die Hörerlebnisse sind kurz – zwischen 5 und maximal 30 Minuten.

Gerne gebe ich dir dazu genaue Informationen. Alles Weitere besprechen wir in unserem persönlichen Gespräch.



Die Ausrüstung Checkliste

- Smartphone und Kopfhörer (idealerweise In-Ear-Kopfhörer)
- Bergschuhe
- Wanderstöcke (für Ungeübte notwendig)
- Kurzarmshirt 2x
- Langarmshirt (Wolle oder Kunstfaser) 1x
- Pullover oder Jacke (Wolle oder Kunstfaser) 1x
- Regenjacke und Regenhose
- Leichte lange Hose 1x
- 2 Paar Wandersocken (vorzugsweise Wolle)
- Mütze und Handschuhe
- Unterwäsche 3x (plus Slipeinlagen)
- Trinkbehälter für 2 Liter Getränke
- Dünner Sommerschlafsack oder Hüttenschlafsack
- Mini-Waschzeug und Mini-Handtuch
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Halterung oder Umhängeband für Smartphone
- Powerbank
- Mini-Verbandszeug und Notfall-Biwaksack
- Proviant für die Tagesverpflegung (kann auf jeder Hütte besorgt werden)
- Kleidung im Rucksack in Plastiktüten oder Drypacks



Die Ausrüstung Checkliste

- Rucksack mit Bauch- und Brustgurt, 30 l Fassungsvermögen (Rucksackgewicht 10 % des Körpergewichts bzw. max. 8 kg inkl. 2 Liter Getränke)

Optional:

- GPS-Navigationsapp mit Wanderkarte und Route (z. B. Alpenvereinaktiv oder Outdooractive) / Papierkarte und Kompass habe ich als Wanderführerin dabei
- Leichte Sitzauflage/Sitzkissen für gemütliche Pausen
- Ohrenstöpsel (z. B. Ohropax) zum besseren Schlafen in der Hütte

Herbst:

- Warme Kleidung, je nach Wetterbericht



Integration und Heimreise

Was nimmst du mit in deinen Alltag?

Am Tourende:

Dein Körper befindet sich gerade in einem Moment des “Dazwischen” - eben noch am Berg, jetzt schon wieder in der Zivilisation. Lass dir Zeit. Wenn die Eindrücke dich überwältigen, lass sie einfach vorbeiziehen. Du musst nicht alles sofort aufnehmen.

Höre dir noch einmal das letzte Audio Raum 13 an:

Schau, wie sich der rote Faden, der sich gesponnen hat, mit diesem besonderen Geflecht aus Erfahrungen verbinden lässt.

Gestalte eine entspannte Heimreise:

Der Weg vom Berg zurück in deine vertraute Welt darf langsam und achtsam verlaufen.

Deine Sinne sind geschärft – genieße es.

Zuhause angekommen – höre Raum 14:

Lass den Berg ein Teil deines Zuhauses werden.



Platz für deine Emotionen

Dieses Workbook endet hier – dein Weg geht weiter.

Alles, was du unterwegs erlebt, gedacht und gefühlt hast, darf noch nachwirken. Gib deinen Emotionen Raum, ohne sie zu bewerten. Schreib auf, was dich berührt hat, was du loslassen oder bewahren möchtest.

Jeder Schritt in der Natur war auch ein Schritt zu dir selbst. Nimm diese Verbindung mit in deinen Alltag – sie gehört jetzt zu dir.

Ich danke dir von Herzen, dass ich dich ein Stück deines Weges begleiten durfte. Möge dein innerer Weg nie aufhören, dich zu überraschen.

Alles Liebe und bis bald auf einem neuen Pfad!
Deine Susanne

Platz für deine Notizen



Kontakt

Hast du noch Fragen,
möchtest du etwas teilen oder
brauchst du Unterstützung bei deiner Vorbereitung?
Dann zögere nicht, dich bei mir zu melden.
Ich freue mich über deine Nachricht oder deinen Anruf – und
darauf, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Leben in Bewegung

Susanne Schlesinger

Office: Kramerbühel 5, 4852 Weyregg am Attersee

Telefon: +43 (0) 676 351 061 9

www.lebeninbewegung.at

