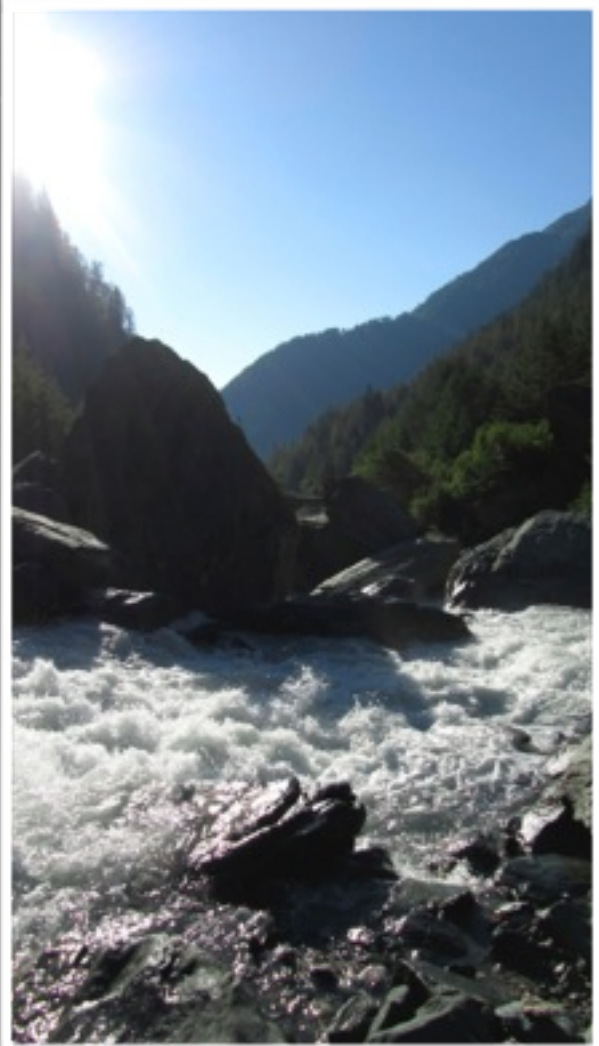


Umbalfälle am Morgen

(Meditationswanderung)

Für **Seele** und **Geist**:
Kraft und Energie der Wasserfälle und der Sonne

Für den **Körper**:
Bewegung und Almfrühstück



Die Umbalfälle am Morgen - am kraftvollsten!

In aller Früh haben unsere Wasserfälle die größte Kraft! Wir können sie für den gelungenen Beginn eines neuen, abenteuerlichen Tages nutzen!

Gemeinsam wandern wir vom Parkplatz Ströden zu den Umbalfällen.

Dort geht es zuerst den Forstweg entlang, wobei wir noch die Stille des Waldes genießen dürfen, um langsam unser Erwachen zu aktivieren.

Während einer kurzen "Erdungsmeditation" spüren wir die Kraft von Mutter Erde und verbinden uns mit ihr.

Wenn wir den Wasserschaupfad erreichen, "weckt" uns die Isel aus unserer Verträumtheit: die tosenden Wassermassen, die Gischt und das weiße Rauschen reißen uns aus unserer Dämmerung! Hinzu kommt nun auch die aufgehende Sonne, deren Wärme. Jetzt ist die Zeit, um das loszulassen, was wir nicht mehr benötigen und um Kraft zu tanken für alles, was noch bevorsteht!

Dann, frisch und munter, erreichen wir die Almen und geben auch unserem Körper das was er braucht: ein herzhaftes Almfrühstück füllt unsere Energiereserven für den Tag.

Samstag, 14. Juni 2014, Treffpunkt um 7:00 Uhr beim Parkplatz Ströden, Ablauf: Wanderung zu den Umbalfällen - Meditationen - ca. 9:00 Uhr Almfrühstück; Kosten fürs reichhaltige Frühstück: € 10,00/Person

Anmeldung bei Martin unter:
+43.676.630.78.69 oder martin@manora.at

Natürlich kann man auch nur zum Frühstück kommen - dann bitte ca. um 9:00 Uhr bei der Alm sein!

Bitte spätestens bis **Freitag Abend** bei mir **anmelden**, damit sich das Team der Isltralm vorbereiten kann!



Ich freue mich auf eine (ent)spannende Wanderung!

Martin Weiskopf