



„Man kann einem Menschen  
nichts beibringen, man kann im  
nur helfen, es in sich selbst zu  
entdecken“  
Galilei

Laut der WHO ist Stress für 50 – 60% der arbeitsbedingten Ausfälle verantwortlich. Durch einen immer schneller werdenden Arbeitsalltag, Mehrfachbelastungen im privaten Alltag und Anforderungen von der Gesellschaft kommt es zu einer Belastung von Körper und Geist. Es liegt in der Eigenverantwortung seine Belastungsgrenzen zu kennen und diese auch zu stärken.

Uns allen ist bewusst, dass regelmäßige Auszeiten unterstützend für eine adäquate Erholung sind. Gerne bieten wir Ihnen eine Woche dieser Auszeit. Stärken Sie in einer Woche am Dach Tirols den Pitztaler Bergen Ihre MindPower. Viele Studien belegen das eine Kombination aus Bewegung und Bewusstseinsbildung eine gute Möglichkeit ist die eigene psychische Widerstandskraft zu erweitern. Die kontinuierliche Bewegung des Wanderns fördert unter anderem die Serotoninausschüttung, welche für unser Wohlbefinden verantwortlich ist.

Diese Woche wird von einem staatlich geprüften Wanderführer und einer Psychologin begleitet. Wir bieten Ihnen Wandertouren angepasst an einzelne Themen zur psychologischen Gesundheitsförderung. Die Gruppengröße liegt bei 4 – 8 Personen. Von Unterbringung über die Wanderungen bis hin zu den Workshops ist in Ihrer Mindful Mountain Woche alles inkludiert.

Wir freuen uns auf ein persönliches, Gespräch mit Ihnen!

[Gespräch vereinbaren](#)

Anna Eiter, MSc. und Philipp Eiter.

Voraussetzungen:

- **Konditionell:**  
Bis zu 1200hm im Auf- und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 7 Std. reine Gehzeit.  
Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.
- **Technische:**  
Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind erforderlich.
- **Psychisch:**  
Keine klinische Diagnose

Inklusivleistungen:

- 6 Tage Workshops durchgeführt von Psychologen
- 6 Tage Bergwanderführer
- 2x 45min. Yogaeinheiten
- 6x Halbpension (1x Hütte 5x Hotel)
- 6x Lunchpaket
- Liftfahrkarte Riffelsee
- Liftkarte Gletscherbahn
- Mountainbike Verleih vom Taschachhaus
- Tagesrucksack mit Trinkflasche gratis
- Notizbuch
- Einwegfotoapparat
- Kostenloser Verleih von Bergwanderstöcken und Regenschirm

Muster der Mindfull Mountain Woche

Sonntag: Anreise bis 16:00 Uhr mit anschließender Begrüßung

Montag:

Workshop Thema	Achtsamkeit
Wanderung	Tiefentalalm - Arzler Alm -- Dauer ca. 5,5 Stunden Profil: Aufstieg ca. 550hm / Abstieg ca. 550hm / Länge ca.11km  <b>Alternative:</b> Mauchele – Brechsee – Söllbergalm -- Dauer ca. 4 Stunden Profil: Aufstieg ca. 350hm/ Abstieg ca. 350hm / Länge ca.8km

Dienstag:

Workshop Thema	Resilienz
Wanderung	Tag Luibis Alm - Moalandlsee -- Dauer ca. 6-7 Stunden Profil: Aufstieg ca. 1.100hm / Abstieg ca. 1.100hm / Länge ca.10km

Mittwoch:

Workshop Thema	Positivity
Wanderung	Fuldauer Höhenweg zum Taschachhaus -- Dauer ca. 7 Stunden Profil: Aufstieg ca. 250 hm/ Abstieg ca. 750hm / Länge ca.17km (davon ca. 7km mit dem Bike)

Donnerstag:

Workshop Thema	Going Beyond
Wanderung	Gletscherwelt mit Mittagkogel Besteigung -- Dauer ca. 5 Stunden Profil: Aufstieg ca. 350hm / Abstieg ca. 350hm / Länge ca. 5km

Freitag/ Samstag:

Workshop Thema	Need of closure
Wanderung	Kaunergrathütte 2.817m -- Dauer ca. 5 Stunden Profil: Aufstieg ca. 1.200hm / Länge ca. 6km

Samstag:

Wanderung	Abstieg von der Kaunergrathütte -- Dauer ca. 3 Stunden Profil: Abstieg ca. 1.200 hm / Länge ca. 6 km
-----------	---