

Allgemeine Informationen 5 Elements Retreat

Adresse des Veranstaltungsorts:

Hotel Grafenast. <https://www.grafenast.at/>

Telefon: +43 5242 63209

Pillbergstraße 205, 6136 Pill, Österreich,

Offene Fragen? Melde dich bei mir:

Hansi Kienle (+49) 176/78508760

hansikienle@gmx.de

Grafenast liegt auf 1300 Meter Höhe

Hier oben haben wir direkten Zugang zur vielfältigen Natur- und Bergwelt und sind umgeben von 2500 Meter hohen Gipfeln mitten im Karwendelgebirge. Auf Biketouren und Wanderung ist somit ein unverfälschtes Elemente - Erlebnis auch aus der Comfortzone gegeben.

Start- und Endpunkt der Touren ist das Hotel Grafenast

Wir wollen ohne zusätzlichen Transfer nach unten oder oben auskommen. Das Tourprofil bleibt durchwegs hügelig bis bergig und startet ab Haustüre von Grafenast. Z.B. Mit dem Bike Richtung Zillertal, durch den Schwazer Wald, zum Loassattel oder zur Wanderung auf den Kellerjoch Gipfel.

Naturerlebnis 5 Elements, Genuss und sportliche Aktivität

Neben dem sportlichen Anspruch steht das Naturerlebnis im Vordergrund. **Passend zum leichten oder anstrengenden Tour Profil fließen Praxisübungen zu den 5 Elementen mit in den Tag ein.** Fotostopps und Infos zur Region gehören ebenso dazu wie Tiroler Hütten mit ihrem Schmankerl und kulinarischen Spezialitäten. Genuss und Erlebnisse mit allen Sinnen.

Auswahl der Biketouren und Wanderung

Da wir uns in alpinem Gelände aufhalten werden ist eine punktgenaue Auswahl im Vorfeld unmöglich. Finale Entscheidungen sind wetterabhängig. Eine Auswahl an wünschenswerten Tourzielen ist in der Einleitung beschrieben. Wir werden allgemein weniger Kilometer fahren als im Flachland, uns auf dem Bike an Halbtagestouren richten und eine längere Tagestour Wanderung im Programm haben.



Anzahl der Biketouren /Wanderung, Inhalt und Pausenzeiten

Geplant sind zwei Halbtagestouren mit Mountainbike, eine längere Wanderung und ein Pausentag. Sollte sich innerhalb der Gruppe eine hohe, sportliche Motivation ergeben biete ich am Pausentag eine zusätzliche, schwerere Biketour an. Theorie und Wissen wird an den drei Haupttagen weitergegeben. Wer Pause macht versäumt keine Inhalte.

Retreat Highlights

- Täglich Yoga und Meditation
- 5 Elemente Ayurveda Lehre (Indoor & Outdoor)
- Outdoor Aktivitäten mit Hansi Kienle (Wandern, Biken)
- 4 Übernachtung im Biohotel Grafenast in der Silberregion Karwendel
- Bio – regionale Halb-/Vollverpflegung (auf Wunsch vegetarisch / vegan)

Yoga Style

Multi Style Yoga - Hatha Vinyasa Yoga, Chakra Yoga bezogen auf die 5 Elemente, Shakti Naam Yoga (Kundalini), Fokus auf Ausrichtung und Wirkung der Übungen auf körperliche, emotionale und geistige/seelische Ebenen

Programm

Jeder Tag wird zeitlich etwas anders sein, je nachdem ob wir mit dem Bike unterwegs sind oder eine Wanderung machen.

Die 5 Elemente Lehre begleitet uns jeweils durch den Tag.

08.00 - 09.30	Yoga mit Marina
09.45 - 10.30	Frühstück
11.00 - 15.00	Start Bike Tour / Wanderung
15.00 - 17.00	Freizeit
17.30 - 19.00	Vortrag: 5 Elemente / Ayurveda / (Marina oder Hansi)
19.00 - 20.00	Abendessen

Anreisetag: So. 4. September

14.00 – 16:30 Come Together, Vorstellung Marina & Hansi
Einführungsvortrag Hansi Kienle: Naturbewusst-Sein „gelebte Verbundenheit“

16.45 – 17.45 Yoga zum Thema Erdelement mit Marina (ankommen und erden)

Abreisetag: Fr. 9. September nach dem Frühstück

Level Profil Check zur Wanderung



Start von Grafenast aus



Entlang der Strecke



Aufstieg zum Kellerjoch



gesicherte Stellen am Gipfel

Empfehlung und Tipps zur Wanderung

Ein Ziel unseres Events ist das **Kellerjoch** auf **2.344 Meter**, dem schönsten Aussichtsberg im Tiroler Inntal. Die circa 1000 Höhenmeter lassen sich durch die Benutzung der Sesselbahn von Grafenast (1300 Meter) bis zum Hecherhaus (1887 Meter) entschärfen. Wer an diesem Tag konditionell weniger leisten möchte darf diese Option nutzen. Details dazu sind im Formular „Eigenkönnen & Ausrüstung“.

Gelände, Kondition und Hüttenbesuch Wanderung

Eine bis zur Kellerjochhütte einfache, aussichtsreiche Bergwanderung. Gesamtanstiegszeit circa. 2,5 – 3 Std. **Wer aus konditionellen oder sicherheitstechnischen Gründen den Gipfel auslassen möchte kann hier auf die Gruppe warten. Gemeinsame Einkehr ist nach der Gipfelrunde.**

Technische Anforderung Wanderung

Feste Wanderschuhe, mindestens knöchelhoch oder leichte Bergschuhe mit fester Profilsohle sind erforderlich. Nordic-Walking oder Bergstöcke erleichtern Auf- und Abstieg. **Von der Kellerjochhütte bis zum Gipfel ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig. 30 Minuten entlang des Kammes führen zum Gipfelerlebnis. Diese Passage ist an heiklen Stellen gesichert mit Drahtseilen.**

Level Profil Check zu den Biketouren



Schwazer Waldrunde



Abfahrt vom Hecherweg



Rund um den Pillerberg (Grafenast)



Sicher unterwegs auf dem Bike

Empfehlung und Tipps zu den Biketouren

Für wen die unten beschriebenen Details Neuland sind sollte unbedingt mit einem eigenen oder ausgeliehenen E-Mountainbike anreisen und Praxiserfahrung damit haben. Durch die Unterstützung ist gewährleistet das Alle die Anstiege meistern und dosiert die eigenen Muskeln einsetzen. Wer mit einem klassischen Mountainbike mit normalem Antrieb kommt, sollte die Anforderungen als „normal“ für sein Können einstufen. Details dazu sind im Formular „Eigenkönnen & Ausrüstung“.

Gelände und Kondition zu den Biketouren

Geplant sind Halbtagestouren von 3 - 4 Stunden Länge mit Anstiegen von ca 600-800 Höhenmeter auf 20-30 Kilometern. Deine Kondition muss für längere Anstiege und Abfahrten auf Schotter- oder Karrenwegen ausreichen. **Auch wenn du die Unterstützung durch ein E-Bike wählst bleibt immer noch einiges an eigener Muskelkraft zu leisten. Dein Bike sollte technisch in einwandfreien Zustand sein (siehe Bike Check).**

Technische Anforderung Biketour

Überwiegend fester, griffiger Untergrund, manchmal lose Steine, Split und kleine Wurzeln. Wir bevorzugen Forst- und Kiesstraßen. **Steigungen und Abfahrten von bis zu 12-15%**. Single Trails sind eher die Seltenheit. Du solltest sicher im Umgang mit dem Mountainbike / Tourenrad sein.

Eigenes Bike oder Verleih

Bitte reise mit deinem eigenen E-/Mountainbike oder einem eigenständig ausgeliehenen an. Im Hotel Grafenast sind nur für den einzelnen Notfall (technische Probleme) Ersatzräder vorhanden. Bei Fragen dazu wende dich sehr gerne direkt an mich.

Anforderungen an dein E-Mountainbike / Mountainbike Sicherheits Check.

1. **Es besteht Helmpflicht auf den Biketouren.**
 2. **E-Bike Akku:** Vor dem Start den Akku voll aufladen und während der Tour die Informationen des E-Bike-Computers im Auge behalten.
 3. **Bremsen:** Vergewissere dich das die Bremsbeläge in ausreichendem Zustand sind und genügend Bremskraft haben (Rad anschieben und testen)
 4. **Lenker, Sattel, Steuersatz:**
 - Rüttle bei gezogener Vorderbremse am Lenker. Spürst du keinen „Spielraum“ zwischen Gabel und Vorbau ist alles in Ordnung.
 - Halte das Vorderrad zwischen den Beinen und versuche den Lenker zu verdrehen. Dieser muss der Bewegung standhalten.
 - → Schwierigkeiten? Lass den Steuersatz im Fachgeschäft überprüfen! Prüfe das bitte vor der Anreise.
 - Ist die Sattelstütze fixiert und wenn nötig höhenverstellbar?
 5. **Schaltung**

Lassen sich alle Gänge problemlos durchschalten?
 6. **Reifen und Felgen**

Bitte bringe 1-2 Ersatzschläuche für dein Bike mit. Prüfe deine 2 Räder vor der Anreise. Bevorzuge eher breitere Reifen mit mehr Profil. Das gibt Sicherheit auf Anstiegen und Abfahrten. Ist genügend Luft in deinen Reifen?
Haben die Reifen ausreichend Profil für Schotter- und Waldwege?
Haben die Felgen einen starken Achter?
Sitzen die Räder fest in der Rahmenvorrichtung?
 7. **Fahrradschuhe** (steife Sohle) erleichtern das treten deutlich.
 8. **Bikehandschuhe** sind empfehlenswert (Hautschutz), ebenso wie Augenschutz durch eine Brille. Auch bei schlechtem Wetter kann etwas ins Auge kommen.
 9. **Ein fest sitzender Bikerucksack ist der ideale Begleiter für deine Ausrüstung (Wechselkleidung, Sonnen- und Wetterschutz, Snacks, Kamera, Getränke)**
-

Ayurveda Vorträge

1. Naturbewußtsein „gelebte Verbundenheit“

Die spirituelle Ökologie geht von einer beseelten Natur aus die wir durch unsere 5 Sinne wahrnehmen. Im Ayurveda entdecken wir die gleichen Elemente in uns und den Eigenschaften von Landschaften. An dieser Schnittmenge setzt die Verbundenheit an.

Ein Ausflug in die tieferegreifende Beziehung von Mensch und Natur. Zwischen reiner Sportlichkeit, Körperwahrnehmung und Naturerlebnis sind wir dem Leben auf der Spur und finden in der Praxis Zeit diese Erkenntnisse zu erleben. So wird ein praxisnahes, tieferes Verständnis und Kommunikation in dir mit der Natur möglich.

2. Deine ayurvedische Konstitution und Ernährung

Mit deiner Anmeldung zum Event erhältst du als Hausaufgabe verschiedene Konstitutionstests zum ausfüllen: Damit kannst du deine Konstitution im Filtersystem von Vata, Pitta und Kapha und deine Stoffwechsellkapazität mit Agni und Ama einordnen. Während dem Vortrag ist Zeit deine Fragen zu beantworten.

Im zweiten Teil erfährst du Grundlegendes zur Ernährung nach den 5 Elementen im Ayurveda, und diese in Bezug zu deiner Konstitution zu sehen.

Wir freuen uns darauf dich auf Grafenast begrüßen zu dürfen.

Marina & Hansi