

# „AusZeit“ - Kraft tanken auf der Alm

4 oder 6 Tage auf einer Selbstversorgerhütte im Lungau

# Lebendig



## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit auf der Alm im wunderbaren Tal wo die Mur entspringt!

Die Hütte ist einfach ausgestattet. Das Wasser kommt von der Quelle, es ist kein Strom vorhanden und auch fast kein Handy- oder WLAN-Empfang. Dies macht es uns einfach mal richtig weg vom Alltag zu sein.

**Treffpunkt:** Erwünscht sind natürlich Fahrgemeinschaften. Im Lungau treffen wir uns direkt vor der Gemeinde Muhr (5583 Muhr, Vordermuhr 5). Dort ist auch ein kleines Nationalparkmuseum (M)ursprung mit freiem Eintritt! Ihr werdet dort abgeholt und wir fahren gemeinsam ca. 10 km zur Hütte hinauf.



**Packliste:** Bezug fürs Bett (Leintuch, Polster- und Tuchentbezug), eventuell eine Kuscheldecke - die Abende sind sehr kühl, Wanderschuhe (wer eine weitere Tour Weißbeck gehen will bitte unbedingt hohe Wanderschuhe anziehen), Hausschuhe, Stirn- oder Taschenlampe, Regenjacke, warme Kleidung (vor allem für den Abend), Toiletsachen (das Nötigste reicht), kleines Handtuch, Badezeug für 8° kaltes Wasser, Trinkflasche, Kopfbedeckung, lange und kurze Hose, T-Shirts, Pulli, Jacke, wenn du willst Sitzunterlage, Yogamatte und vielleicht magst du dir für dich auch ein paar Gedanken notieren, dann natürlich Notizbuch und Schreibzeug. Essen: Bergjause sowie Grillzeug (Fleisch, Würste, etc) bitte mitnehmen und Essen auf das du keinesfalls verzichten möchtest. Die Basics nehmen ich mit. Offene Fragen klären wir noch Anfang Juli in der Gruppe. Ich freue mich sehr auf diese gemeinsamen Tage.

Herzliche Grüße und bis bald, Eure Marion

## Anmeldung verbindlich: „AusZeit“ - Kraft tanken auf der Alm

- 25. bis 30 Juli 2023, 6 Tage Dienstag 10:00 bis Sonntag ca. 15:00 Uhr
- 27. bis 30. Juli 2023, 4 Tage, Donnerstag 10:00 bis Sonntag 15:00 Uhr

Zahlung bis 31.05. € 470,00 danach € 490,00  
Zahlung bis 31.05. € 350,00 danach € 370,00

Bitte vollständig ausfüllen:

Vor- u. Familienname

Geburtsjahr

E-Mail

Telefon

PLZ, Ort

Straße, Hausnummer

Anreise mit dem Auto: Von Salzburg Tauernautobahn A10 Richtung Villach bis Ausfahrt St. Michael, dann über Muhrer Landesstraße nach 5583 Muhr (146km, 1:40 h) oder mautfrei über Obertauern, Abfahrt Radstadt (160km, 2:00 h) nach St. Michael.

**Haftungsausschluss:** Ich trage als Teilnehmerin dieser Veranstaltung die Verantwortung für mein Verhalten, für meine Gesundheit und für mein Eigentum während der gesamten Zeit. Ich bin psychisch und physisch in der Lage daran teilzunehmen. Für Unfälle wird nicht gehaftet. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich diese Bedingungen. Ich bin mit der Verarbeitung meiner persönlicher Daten durch den Veranstalter als auch der gruppeninternen Weitergabe zwecks Fahrgemeinschaften einverstanden

Ort, Datum

Unterschrift (Gelesen & akzeptiert)

„AusZeit“ - Kraft tanken auf der Alm · Marion Stiegler BA · Pädagogik · Musik · Abenteuer · +43 660 682 49 70  
Sparkasse Neumarkt IBAN AT32 2040 4000 4155 1953 · lebendig.stiegler@gmail.com · Für Unfälle wird nicht gehaftet!