



4-Tagesprogramm: 2. 9. bis 5. 9.2020

Wir freuen uns auf Ihr Kommen – auch BürgerInnen der Region sind herzlichst eingeladen! Das digitale Gästeportal <https://www.gastfreund.net/d?id=4756> (einfach über Appstore downloaden) informiert Sie laufend über unsere Veranstaltungen und Programme. Das Team Natur & Sinn freut sich!

Infos und Anfragen: 0664 11 32 501 oder anfrage@natur-und-sinn.at

Achtung: Wegen Nachfrage für alle, die unter der Woche nicht dabei sein können, wird jetzt die Große Wanderung auch am Samstag durchgeführt.

Bei Buchung einer Woche in einem Partnerbetrieb: **kostenlose Teilnahme:**

Die Kosten für das 3-Tages-Programm ohne Zimmerbuchung betragen **€ 40,- pro Person/Tag**. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre sind kostenlos. Im Preis enthalten sind: geführte Wanderung, Impulsvortrag, Führung durch die Viktor Frankl-Ausstellung, Vortrag aus dem Veranstaltungsprogramm, Kamin-Gespräch.

Speisen & Getränke und sonstige Verpflegung während des Aufenthaltes sind nicht enthalten. Kosten Lehrlinge und Studenten: auf Anfrage

Mittwoch, 2. 9.2020



10:00 Uhr: Mittlere Wanderung: Großes Zirknitztal – Zahltsch

Wir treffen uns am **letzten Parkplatz im großen Zirknitztal** – pünktlich um 10:00 Uhr – und wandern durch Zirbenwälder, vorbei an Wasserfällen zum Zahltsch. **Bitte unbedingt anmelden unter 0664 11 32 501 oder anfrage@natur-und-sinn.at.**

Wanderfitte gehen über die Färberkasa zum Kegeleseesee. Es begleitet Sie **Eckhard Sauper**, Logopäde nach Viktor Frankl Zentrum.

Logopädische Schwerpunkte:

- Erkennen der eigenen Position, Potentiale und Freiräume.
- Selbstdistanzierung – „Ich lasse mir von mir selbst nicht alles gefallen“.
- Selbstwirksamkeit erkennen und Gemüts-/Stimmungslage stärken.



16:00 bis 17:00 Uhr: Führung durch die Viktor Frankl Ausstellung

Wir treffen uns am Putzenhof bei der **ICH-WIR Skulptur** um 16:00 **Isabella Poredos** – Logopäde nach Viktor Frankl Zentrum – führt Sie ein in die Welt der Sinnlehre von Viktor Frankl.

Schwerpunkte: Was ist Sinn? Einblicke in die logotherapeutische Sinn-Definition und die Eigenschaften von Sinn.



18:30 Uhr: Dehnen und Entspannen Nacken | Schultern | Rücken

Dehnen löst Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen im Gewebe | ... fördert eine gute Stimmungslage und ist ein geistiger Gegenspieler bei psycho-physischen Problemen | ... fördert die Konzentrationsfähigkeit und die richtige Atmung.

Wir treffen uns vor dem Nationalparkhaus und gehen gemeinsam zu einem geeigneten Platz. Sportliche leichte Kleidung empfohlen, aber auch Wanderbekleidung. **Bitte unbedingt anmelden.**

Donnerstag 3. 9.2020



10:00 Uhr: Mittlere Wanderung – Sadnighaus – Astner Moos – Kröllalm

Wir treffen uns am **Parkplatz beim Sadnighaus – Asten** – pünktlich um 10:00 Uhr – und wandern über das Astnermoos in Richtung Kröllalm. **Bitte unbedingt anmelden.**

Wanderfritte gehen zum Mohar. Es begleitet Sie **Isabella Poredos und Eckhard Sauper**, Logopädagogin/e nach Viktor Frankl Zentrum.

Logopädagogische Schwerpunkte:

- Was sagen uns die Botschaften und Zitate von Viktor Frankl.
- Persönliche Interpretationen und was meint Frankl wirklich.
- Persönliche Gespräche



15:00 Uhr: Dehnen und Entspannen – Nacken | Schultern | Rücken

Dehnen löst Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen im Gewebe | ... fördert eine gute Stimmungslage und ist ein geistiger Gegenspieler bei psycho-physischen Problemen | ... fördert die Konzentrationsfähigkeit und die richtige Atmung.

Wir treffen uns vor dem Nationalparkhaus und gehen gemeinsam zu einem geeigneten Platz. Sportliche leichte Kleidung empfohlen, aber auch Wanderbekleidung. **Bitte unbedingt anmelden.**



16:00 bis 17:00 Uhr: Führung durch die Viktor Frankl Ausstellung

Wir treffen uns am Putzenhof bei der **ICH-WIR-Skulptur** um 16:00 **Isabella Poredos** – Logopädagogin nach Viktor Frankl Zentrum – führt Sie ein in die Welt der Sinnlehre von Viktor Frankl.

Schwerpunkte: Viktor Frankls drei Hauptstraßen zum Sinn. Wie kann der Mensch Sinn finden? Viktor Frankl beschrieb drei Wege, die zum Sinn führen. Wege zur Sinn-Findung mit Beispielen.



18:30 Uhr: Großer Veranstaltungssaal „Alte Schmelz“

Vortrag: Viktor Frankls Sinn-Lehre gegen die Sinn-Leere

Der Vortrag gibt Einblick in das Leben und Schaffen des Begründers der dritten Wiener Schule der Psychotherapie

Isabella Poredos, Team Natur & Sinn, Vortragende, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Logopädagogin nach Viktor Frankl.

COVID-19-Maßnahmen: Alle Veranstaltungen finden im großen Veranstaltungssaal (400 Sitzplätze) statt. Wir stellen maximal 100 Stühle auf und können alle Abstandsregeln einhalten. Es gibt Desinfektionsspender, wir empfehlen von „Händeschütteln“ Abstand zu nehmen.

Freitag 4. 8. und Samstag 5.8. 2020



9:30 Uhr: Große Wanderung: Gradenmoos – Adolf-Noßberger-Hütte

Wir treffen uns am **letzten Parkplatz im Gradental** – pünktlich um 9:30 Uhr – und wandern über das Gradenmoos in Richtung Adolf-Noßberger-Hütte. **Bitte unbedingt anmelden unter 0664 11 32 501 oder anfrage@natur-und-sinn.at.**

Wanderfritte gehen zur Adolf-Noßberger-Hütte. Es begleitet Sie **Eckhard Sauper**, Logopädagoge nach Viktor Frankl Zentrum.

Video zur Tour:

http://natur-und-sinn.at/wp-content/uploads/2020/07/Natur_Sinn_Gradenmoos.mp4

Logopädagogische Schwerpunkte:

- Erkennen der eigenen Position, Potentiale und Freiräume.
- Selbstdistanzierung – „Ich lasse mir von mir selbst nicht alles gefallen“.
- Selbstwirksamkeit erkennen und Gemüts-/Stimmungslage stärken.



**16:00 bis 17:30 Uhr: Impulsvortrag und Viktor Frankl
Ausstellung mit Führung**

Wir treffen uns am Putzenhof bei der **ICH-WIR Skulptur** um 16:00
Eckhard Sauper – Logopädagoge nach Viktor Frankl Zentrum –
führt Sie ein in die Welt der Sinnlehre von Viktor Frankl.

Wir treffen uns vor dem Nationalparkhaus und gehen gemeinsam zu einem
geeigneten Platz. Sportliche leichte Kleidung empfohlen, aber auch
Wanderbekleidung. **Bitte unbedingt anmelden.**

Bitte um Anmeldung, eventuell mit Telefonnummer, damit wir bei Änderungen (z.B.
Wetter) Sie auch verständigen können!