

## SCHREIBEN AM BERG \*

Do 21. – Fr 22. September 2017

Schreiben entspannt und inspiriert gleichzeitig. Das kannst du in diesen zwei Tagen selbst erfahren: Mit der Natur als Resonanzraum kommst du beim Schreiben schnell zur Ruhe und tauchst ein in deine ureigene Lebendigkeit und Kreativität. Was entsteht, ist ein Geschenk - nur für dich selbst oder zum Teilen mit den Mitschreibenden, ganz wie du magst.

Leitung: Alexandra Peischer (Schreibtrainerin, Coach, Gestaltpädagogin)

## JAZZ AM BERG

Sa 22. September 2017

Konzert der Uni Big Band Combo: Saisonabschluss mit coolem Sound inmitten der Tribulaune.

Teilnahme kostenlos

## NOCH OHNE TERMINE

siehe Internet

**2 ½-tägiger Fels-Kletterkurs:** von den ersten Erfahrungen im Fels bis zum Kennenlernen alpiner Touren.

**2-Tages-Wanderung:** im Reich der Tribulaune erwandern wir uns Gipfel und Übergänge im hinteren Gschnitztal.

**Klettertour auf's Goldkappl:** luftige und anregende Kletterei im III. Grad über den Westgrat

**Bike-Trail-Tour:** rauf geht's über steile Schotterrampen, runter über den flowigen Dell-Antoni-Trail.

\* Alle 2-tägigen Veranstaltungen: EUR 150,00 pro Person inkl. Nächtigung im Lager und Halbpension



„Bei einer wunder-vollen Aussicht auf die umliegende Berg-welt verwöhnen wir unserer Gäste gerne mit hausgemachten Köstlichkeiten.“

Verena Salchner,  
+43 (0)664 4050951, [info@tribulaunhuette.at](mailto:info@tribulaunhuette.at)  
[www.tribulaunhuette.at](http://www.tribulaunhuette.at)

Hallo! Ich heiße Verena und bin die Pächterin der erst seit kurzem renovierten Tribulaunhütte. Schon meine ganze Kindheit habe ich im Sommer auf der Hütte verbracht. Als ich ca. 12 Jahre alt war, entdeckte ich die Liebe zum Kochen. Alles was ich heute kann – und hier oben auf 2.064m anbiete – habe ich von meiner Oma (die mittlerweile 87 Jahre alt ist) gelernt.

Ich habe die Hütte im Jahr 2012 von meinen Eltern übernommen und führe den Betrieb in dritter Generation jetzt mit meinem Mann, unseren 2 Kindern, meinen Eltern und der Oma.

Wir sind ein reiner Familienbetrieb und der persönliche Kontakt mit unseren Gästen ist für uns sehr wichtig.



### Anreise mit dem Auto

Brenner-Autobahn A13 – Ausfahrt Matrei – Steinach – Gschnitztal – Gschnitz, Parkplatz hinter Gasthof Feuerstein.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel

siehe [www.oebb.at](http://www.oebb.at) und [www.vvt.at](http://www.vvt.at)

Aufstieg zur Hütte ca. 2 Std

### Infos & Anmeldung

Telefon

Mail

Internet

Naturfreunde Innsbruck

+43 (0)512 584144-14

[innsbruck@naturfreunde.at](mailto:innsbruck@naturfreunde.at)

[www.innsbruck.naturfreunde.at](http://www.innsbruck.naturfreunde.at)

2.064m  
**TRIBULAUNHÜTTE**  
Veranstaltungen & Seminare  
2017

Naturfreunde  
Innsbruck

## SAISONAUFTAKT MIT FIGL-RENNEN



So 25. Juni 2017

Der Riesenspaß zum Saisonbeginn: Auf den kurzen Brettln geht's von der Tribulaunskarte runter zur Hütte.

Kosten: EUR 15,00 Nenngeld



## YOGA UND KLANGSCHALE \*

Sa 1. – So 2. Juli 2017

Die Klänge und Vibrationen der Klangschalen bewirken eine Tiefenentspannung. Dadurch werden Stress und Blockaden abgebaut. Die Muskeln entspannen und die Atmung wird vertieft. Wir werden Atemtechniken (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Entspannungstechniken kennenlernen bzw. diese vertiefen.

Leitung: Christine Misslinger (Dipl. Energetikerin, Entspannungstrainerin, Bergwanderführerin), Lara Weber (Yogalehrerin)



## MANTRASINGEN & YOGA AM BERG

Sa 8. Juli 2017

Mantra-Singen, eine besonders stimmungsvolle Art des Lieder-Singens, ist eine uralte Praktik aus dem Weg des traditionellen Yoga und wurde seit jeher angewandt, um den Geist zu reinigen und zu befreien. Wir singen gemeinsam und tauchen ein in die zauberhafte Welt der Mantra-Klänge und lassen den Alltags-Staub hinter uns.

Nächtigung optional möglich.

Leitung: Susi Woods,

Kosten: EUR 20,00



## KULINARISCHE KRÄUTERWANDERUNG \*

Do 13. – Fr 14. Juli 2017

Gemeinsamer Aufstieg und gleichzeitiges Kennenlernen und Sammeln der feinen Bergkräuter für die gemeinsam auf der Hütte hergestellten Produkte.

Leitung: Uli Eigentler (Diplomierte Kräuterpädagogin)

## ALPINE BLÜMCHEN-WERKSTATT \*

Fr 21. – Sa 22. Juli 2017

Gehen, Pflanzen entdecken, botanisch kennenlernen und dann mit dem Zeichenstift festhalten. So wandern wir in Etappen zur Tribulaunhütte. Skizzen auswerten, Zeichnungen ausarbeiten, Anregungen, Tipps mitnehmen.

Leitung: Adele Sansone (Schriftstellerin),

Thomas Sansone MSC (Botaniker)

## WORKSHOP MAKROFOTOGRAFIE \*

Sa 29. – So 30. Juli 2017

Der Workshop der Fotogruppe Innsbruck eröffnet uns oftmals verblüffende Einblicke in die „kleinen Dinge der Natur“. Staunen, entdecken und die Lust am Detail stehen im Vordergrund. Wir arbeiten vorzugsweise mit Motiven und Materialien, die wir in der Umgebung der Hütte vorfinden.

Leitung: Fotogruppe Naturfreunde Innsbruck, Roland Mitterhofer

## YOGA AM BERG \*

Sa 12. – So 13. August 2017

Im wunderschönen, naturbelassenen Gschnitztal heißt es zwei Tage erholen und entspannen. Wir tauchen ein in die Welt der Berge und verbinden dies mit der Vielfältigkeit von Yoga. Für die Yogastunden sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Yogamatten werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Sonja Karbon (Yoga Acharya)

## ALPINE WÖRTER-WERKSTATT \*

Fr 18. – Sa 19. August 2017

Wir erwandern uns in kleinen Kreativ-Etappen Stimmungen, Eindrücke, Gedanken in Stichworten. Aus diesem Wörterpool wird dann in der Hütte ein Text erarbeitet. Abschließende Vorstellung des Textes, Reflexion, Tipps für das eigene Weiterarbeiten in einer Kurzeinheit nach dem Frühstück.

Leitung: Adele Sansone (Schriftstellerin)



## MALEN, GESTALTEN & YOGA \*

Sa 9. – So 10. September 2017

Yoga schult unsere Körperwahrnehmung. Nachdem wir so in unserem Körper angekommen sind, werden wir mit Naturmaterialien malerisch und gestalterisch kreativ. Regelmäßige Yogaeinheiten runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Material ist vorhanden.

Leitung: Lara Weber (Yogalehrerin),

Erika Mair (Kunsttherapeutin)

