DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT

Ein stiller Ort in den Bergen. Zeit, um durchzuatmen, zu spüren, zu sein. Diese drei Tage laden dich ein, in die Stille der Natur einzutauchen, dich zu bewegen, zu reflektieren und in liebevollen Austausch mit dir selbst und anderen zu kommen.

10. OKTOBER 2025 – ANKOMMEN & LOSLASSEN

ca. 14.00 Uhr Ankommen

Nachmittag:

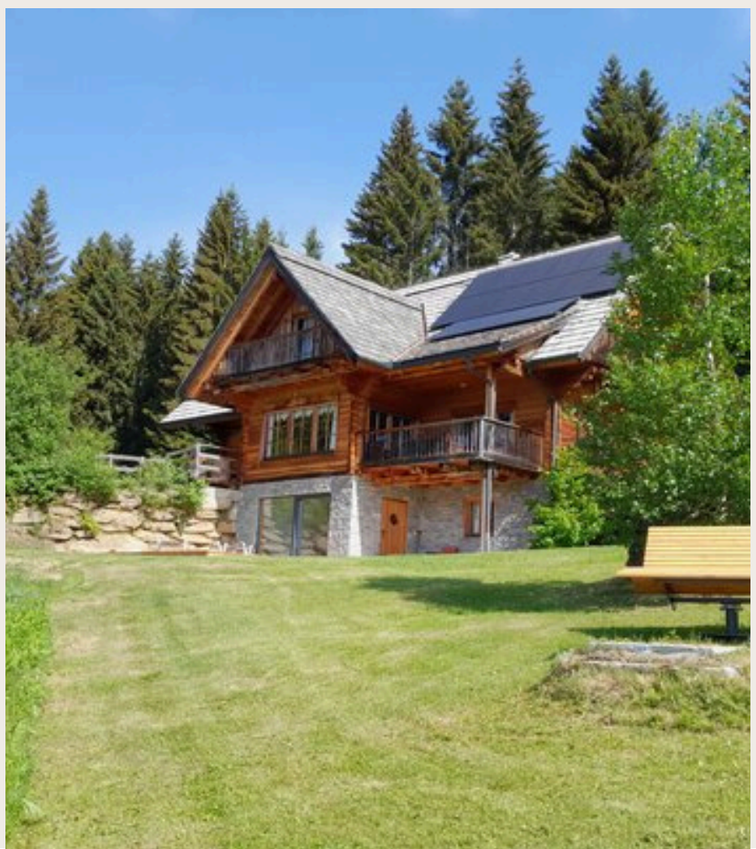
- Anreise & Bezug der Zimmer
- Willkommensrunde: Ankommen auf der Alm & in der Gruppe
- Sanfte Bewegung & Mobilisation nach der Anreise (drinnen oder draußen)

Abend:

- Gemeinsames Abendessen
- Kurzer Einstieg in die Achtsamkeitspraxis
- Fantasiereisen
- **Zeit für dich:** Natur, Notizen, Tee, Rückzug

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php



DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT

11. OKTOBER 2025 – SPÜREN & VERBINDEN

Vormittag

Guten-Morgen-Runde: Bewegung, Dehnung & Atemübungen

Selbstreflexion: „Was trägt mich – was lasse ich los?“

Austauschübung in Kleingruppen: „Was gibt mir Kraft?“

Nachmittag

Zeit in der Natur

Fantasiereise: Krafttier

Selbstzeit: Möglichkeit zur alleinigen Reflexion oder stillem Rückzug

Abend

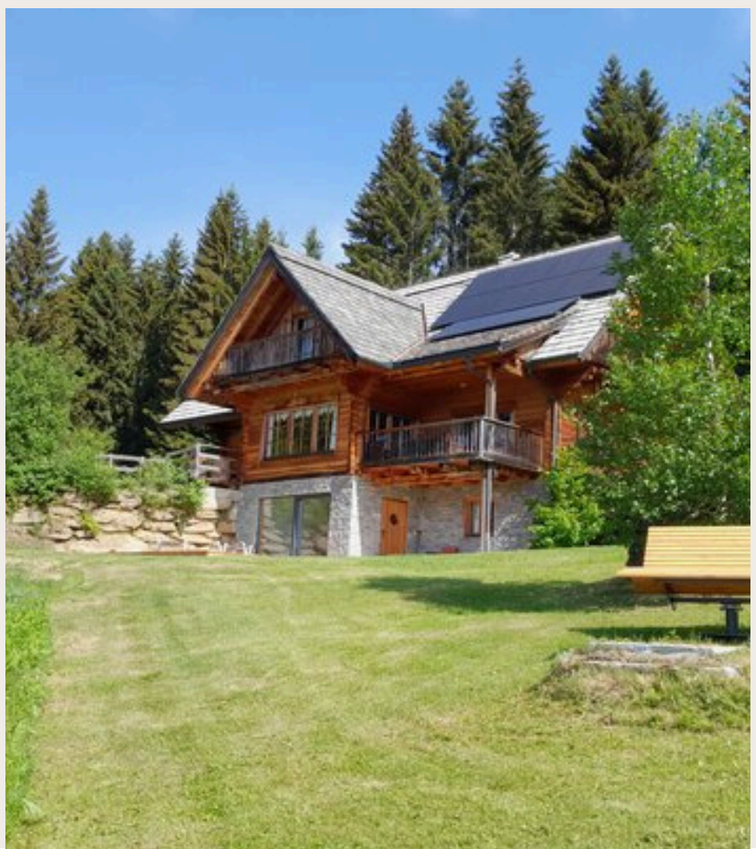
Gemeinsames Abendessen

Gemeinsamer Austausch/Tagesreflexion

Offener Raum für geteilte Gedanken, Stille oder kreativen Ausdruck

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php



DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT

12. OKTOBER 2025 – INTEGRIEREN & MITNEHMEN

Vormittag

Bewegungseinheit: Mobilisation & Aktivierung

Reflexion in der Gruppe: „Was nehme ich mit – was lasse ich hier?“

Gemeinsames Abschlussritual

Mittag

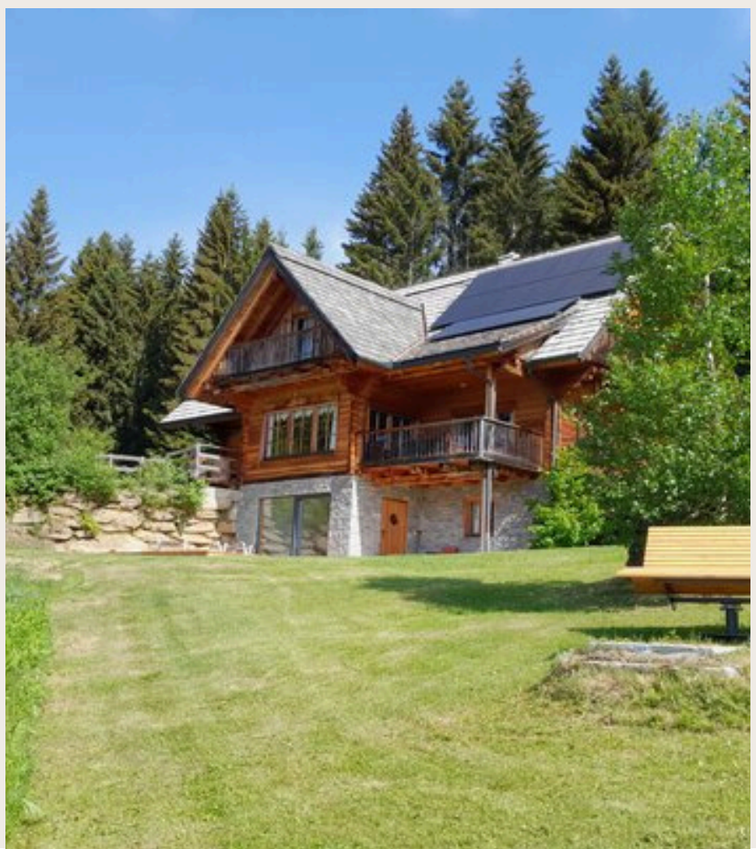
Gemeinsames Mittagessen

Abschlusswanderung

Abreise

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php



DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT – WAS DU NOCH MITBRINGEN SOLLTEST

- Bequeme Kleidung (für Bewegung & Ruhephasen)
- Wetterfeste Kleidung & Wanderschuhe
- Notizbuch
- Trinkflasche
- Offenheit, Neugier und ein bisschen Mut zur Stille

Für stille Zeiten stehen Decken, Bücher und Tee bereit

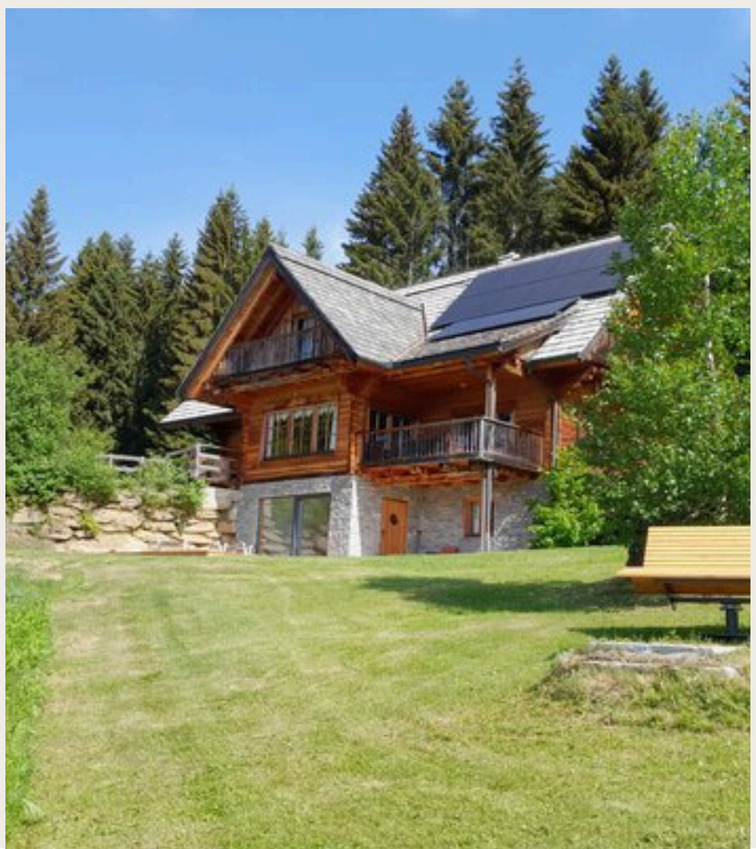
Alle Übungen sind freiwillig – du darfst dich jederzeit zurückziehen

Bitte beachte:
Das Programm dient als grobe Orientierung. Änderungen im Ablauf behalten wir uns je nach Wetterlage, Gruppendynamik oder individuellen Bedürfnissen vor

"Der Berg ruft - nicht zur Leistung, sondern zur Einkehr"

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php



DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT

“Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.“ (Jon Kabat-Zin)

ECKDATEN ZU UNSERER HÜTTE

Fakten

- Koralpe, Kärnten
- 1250 m Seehöhe
- Einzigartige Alleinlage
- 180 m² Wohnfläche
- bis max. 12 Pers.

Ausstattung

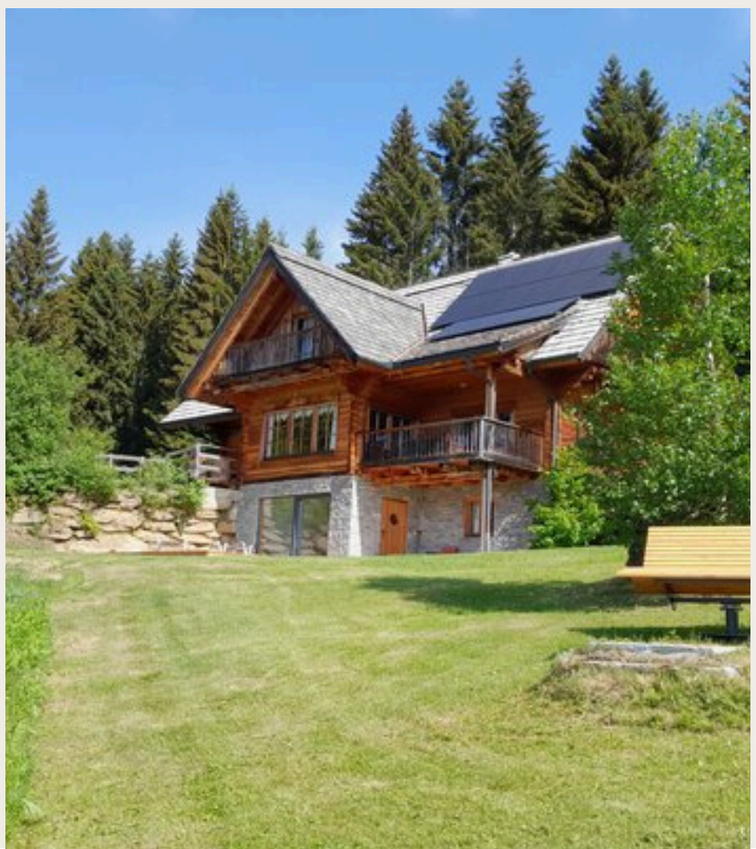
- 3 Doppelzimmer
- 1 Zweibettzimmer
- 2 große Wohnzimmer
- 3 Bäder/WCs
- Wellnessbereich mit Sauna
- 2 Kachelöfen
- Zentralheizung
- Couch
- Kaffeevollautomat
- Grillplatz

Sonstiges

- Schwimm- und Fischteich
- mit PKW erreichbar

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php



DEINE AUSZEIT AUF DER KORALPE

10.10.2025 BIS 12.10.2025

PROGRAMMHEFT

“In der Stille erkennst du das Wesentliche.”

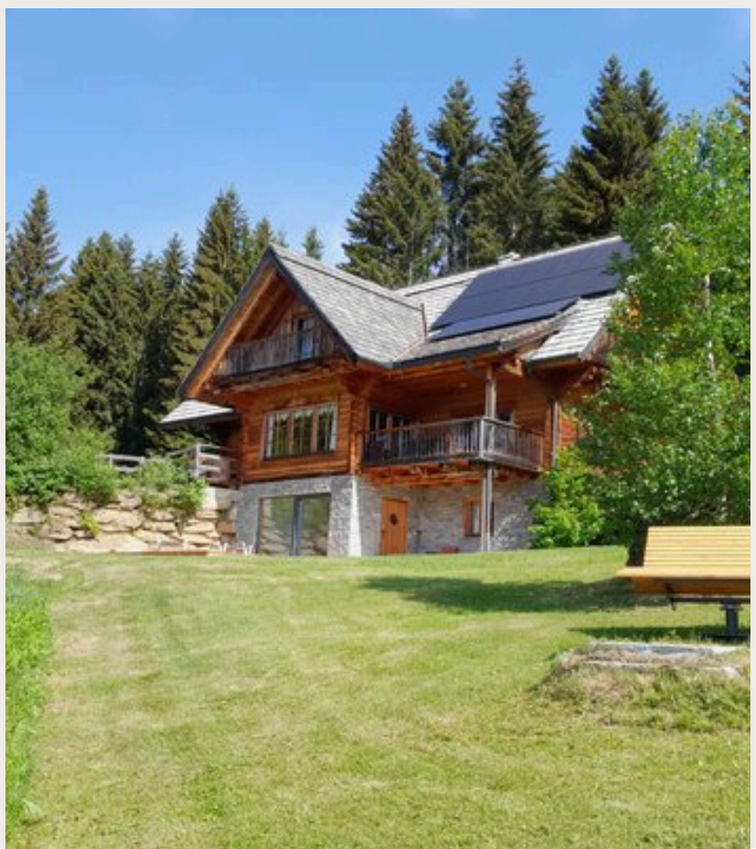
TRAINERINNEN – „ACHTSAMKEIT BEGINNT IM MITEINANDER.“

Conny

“Fokus. Respekt. JETZT.”

Carina

„Achtsam im Umgang. Stark im Miteinander.“

AKADEMIE OSWALD
Cornelia OSWALD, BA M.A.
+ 43 660 22 966 20
office@akademieoswald.at
www.akademieoswald.at
Akademie Oswald

Almhütte Hipfl
www.hipfl.at/almhuette.php