



HOWORKA
Organisationsberatung

Achtsames Weitwandern

Ein Weiterbildungsangebot
für Stressbewältigung, Resilienz und
persönliche Entwicklung

09.-12. Mai 2024
von Wien zum Schneeberg



Tausche Büro gegen Bergpfade, Stress gegen Stille.



Fühlst du dich ausgebrannt und kreativ blockiert?
Sehnst du nach einer Pause zum Auftanken?
Stehen große Entscheidungen an, für die dir die Kraft fehlt?

Erlebe die wunderbare Wirkung des achtsamen Weitwanderns

auf dem malerischen Nordalpenweg von Wien bis zum Schneeberg: Vier Tage intensive Bewegung, Naturerlebnis, Achtsamkeitsübungen, Stille, Orientierung, Coaching-Einheiten sowie Austausch und Reflexion in deiner neuen Resilienz-Community. Sicher begleitet von Sebastian Howorka (Bergwanderführer und Organisationsberater/Coach).

Für wen?

Für Führungskräfte und Unternehmer*innen, die

- den täglichen Herausforderungen mit neuer Energie begegnen möchten,
- sich nach kreativer Inspiration und strategischer Klarheit sehnen,
- Wert auf das tiefe Erleben der Natur und den Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft legen, und
- eine wirksame Methode zur Stressbewältigung, für mehr Resilienz und für
- persönliches Wachstum suchen.

Highlights

- ➔ Entdecke den Zauber des bewussten Gehens und der prachtvollen Natur
- ➔ Verbringe unvergessliche Nächte in uralten Berghütten
- ➔ Lerne dich zu orientieren, Wanderkarten zu lesen und dein eigenes Tempo zu finden
- ➔ Profitiere von 1:1 Coaching-Einheiten im Gehen
- ➔ Erlebe authentischen Austausch und echte Verbundenheit mit Gleichgesinnten in deiner neuen Resilienz-Community

Lass Stress und Anspannung Schritt für Schritt los und finde zurück zu deiner inneren Kraft und Lebensfreude. Melde dich bis 29.04. an unter wandern@sebastianhoworka.at



Du brauchst keine Vorerfahrung, nur eine durchschnittliche physische Grund-Kondition. Und den Willen, in vier Tagen von Wien zum Schneeberg zu gehen.

Der Weg in vier Etappen

Donnerstag, 09.05., 08:45 – Treffpunkt in Wien Rodaun (Endstelle Straßenbahnlinie 60)

Etappe 1 Von Wien Rodaun über Heiligenkreuz zum Peilsteinhaus – ca. 26 km, 1.000 Hm

Geh dich frei | Durch den Fokus auf das Gehen und deinen Körper kann dein Kopf Schritt für Schritt den Ballast deines Alltags zurücklassen. Du lernst die anderen Teilnehmer*innen besser kennen, atmest tief durch und lässt dich in die Pracht der blühenden Natur fallen.

Etappe 2 Über das Waxeneck zur Fozebener Selbstversorgungshütte – ca. 23 km, 800 Hm

Durchhalten und Innehalten | Nach der intensiven Belastung des Vortages erfordert es einiges an Willenskraft, weiterzugehen. Hier kommt die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe voll zu tragen. Wir nehmen uns Zeit zum Innehalten und zum Reflektieren, was uns belastet und wie wir uns immer wieder motivieren.

Etappe 3 Über Weidmannsfeld zur Gauermannhütte – ca. 12,5 km, 1.050 Hm

Let the magic happen | Nach der Anstrengung und Reflexion der ersten beiden Tage ist dein Kopf jetzt halbwegs frei und du kannst beim Gehen beobachten, wie dein System Schritt für Schritt von Stress auf Entspannung umschaltet.

Etappe 4 Zur Edelweiß-Hütte beim Schneeberg, danach Abstieg – ca. 14 km, 500 Hm

Spür deine Kraft | Der Stress ist weg und macht Platz für Energie, Kreativität und Lebensfreude. Wir nehmen uns Zeit, um das zu spüren, miteinander zu teilen und gemeinsam zu feiern.

Geplante Ankunft in Wien Hauptbahnhof am Sonntag, 12.05. um 15:02 oder 17:03.



Beim Wandern gilt dasselbe wie in deinem Beruf:
Du wachst mit deinen Aufgaben. Nur dass es hier um dein
Wohlbefinden und deine persönliche Entwicklung geht.

Vorkenntnisse und körperliche Voraussetzungen

Die Etappen von *Achtsames Weitwandern* sind so angelegt, dass sie auch für ungeübte Wanderer*innen mit einer durchschnittlichen physischen Grund-Kondition bewältigbar sind. Du brauchst auch keinerlei Vorkenntnisse oder Wandererfahrung, um mitgehen zu können. Wichtige Skills für sicheres Wandern (z.B. Orientierung oder Kartenlesen) sind auch explizit Teil des Lernangebots, eine Packliste mit notwendiger und empfohlener Ausrüstung bekommst du von uns.

Die einzigen zwei Voraussetzungen sind: Deine innere Überzeugung, die Strecke gehen zu wollen und zu können. Und eine Mitgliedschaft bei einem alpinen Verein (z.B. Alpenverein) mit inkludierter Freizeit-Unfallversicherung (siehe dazu auch FAQs).

Der Vorbereitungs-Abend am 29.04.

Wir wollen sichergehen, dass *Achtsames Weitwandern* für alle Beteiligten ein sicheres und erfüllendes Erlebnis wird. Deswegen gibt es am 29.04. von 18:00-21:00 in den Räumen des Alpenverein Austria (1010 Wien, Rotenturmstr. 14) einen Vorbereitungs-Abend mit Sebastian Howorka, Sabrina Schachner und folgenden Zielen:

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Abklären von Erwartungen, Befürchtungen, Voraussetzungen, körperlicher Fitness und allfälligen körperlichen Herausforderungen;
- Besprechen der geplanten Route;
- Vorstellen von verschiedenen Einpack-Philosophien und Pack-Vorschlägen;
- Besprechen des Equipments und
- Erfahrungsaustausch

Der Besuch des Vorbereitungs-Abends ist Voraussetzung, um mitgehen zu können. Solltest du dann zu dem Schluss kommen, nicht mitgehen zu wollen, entstehen dir keine Kosten.



Wir kombinieren alles was deinen Kopf wieder frei macht:
Naturerlebnis, Yoga, Atmen, Achtsamkeitsübungen,
Coaching, Reflexion in der Gruppe u.v.m.

Die Methodik

Die Methodik von *Achtsames Weitwandern* ist eine einmalige, praxisorientierte Kombination aus einer systemischen Grundhaltung, einem systemischen Coaching-Ansatz, Gewaltfreier Kommunikation, buddhistischer Philosophie, der Tradition des Yoga und langjähriger Bergerfahrung.

Das Lern- und Entwicklungsangebot der vier Tage umfasst

- Übungen zur Schulung deiner Achtsamkeit und zur Beruhigung des Geistes
- Übungen für ein vertieftes Naturerlebnis
- Übungen zur Stärkung deines Körperbewusstseins
- Yoga-Asanas und Atemübungen
- Empathisches Zuhören und authentisches Mitteilen im Peer-Coaching
- Sharing und Reflexion zu zweit und in der Gruppe
- 1:1 Coaching-Einheiten mit Sebastian Howorka
- Praktischen Tipps aus der Wanderschule

Deine Investition

Deine Investition für *Achtsames Weitwandern* beträgt regulär 650 € (zzgl. 20% USt.) für Organisation und Begleitung in einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen.

Für die erstmalige Durchführung gibt es einen Sonderpreis von **400 € (zzgl. 20% USt.)** für Organisation und Begleitung – und regelmäßige Feedback-Runden, um aus deinen Rückmeldungen zu lernen, wie das Angebot noch wirkungsvoller werden kann.

Zusätzlich fallen folgende Kosten an, die du vor Ort dann selber bezahlst:

- 3 rudimentäre Übernachtungen in Mehrbettzimmern bzw. Lagern (Peilsteinhaus, Fozeben-Selbstversorgungshütte und Gauermannhütte) – ca. 50 €
- Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Getränke nach Bedarf
- Rückfahrt mit Bus und Bahn nach Wien



Bestens begleitet und
achtsam geführt.

Deine Begleitung



MMag. **Sebastian Howorka** ist seit 2019 als systemischer Organisationsberater, Trainer und Coach selbständig und im Sommer wie im Winter begeisterter Berggeher, am liebsten weit und alleine. Im Jahr 2022 hat er den Nordalpen-Weitwanderweg begonnen und die Ausbildung zum VAVÖ-Wanderführer mit der Intention absolviert, sein Hobby auch zum Beruf zu machen. Seit 2024 ist er ehrenamtlicher Leiter einer Jugendgruppe beim Alpenverein Austria. Mehr Infos über ihn findest du unter www.sebastianhoworka.at.

Sabrina Schachner ist seit 2007 Physiotherapeutin und seit jeher gerne draußen unterwegs – am liebsten lang und weit. Sie hat insgesamt 3 Jahre lang die entlegensten Winkel der Welt mit dem Fahrrad erkundet und dabei unzählige Kilometer zurückgelegt. 2021 hat sie das Wandern als neue Leidenschaft entdeckt und erwandert seither Österreich. Ihr bisher größtes Wanderabenteuer war 2023, als sie fast 2000 km über den gesamten Alpenbogen von Wien bis Nizza gegangen ist – alleine und mit Zelt.



Dein Kontakt für Fragen und Anmeldung (bis 29.04.)

MMag. Sebastian Howorka
Organisationsberater, Trainer, Coach und VAVÖ Wanderführer
Leopold-Kunschak-Platz 4/8, 1170 Wien
+43 677 63 14 20 29
wandern@sebastianhoworka.at



Heiße deinen freien Kopf
willkommen.

FAQs - Häufig gestellte Fragen

Wie finde ich heraus, ob ich fit genug bin?

Die Etappen von *Achtsames Weitwandern* sind so angelegt, dass sie auch für ungeübte Wanderer*innen mit einer durchschnittlichen physischen Grund-Kondition bewältigbar sind. Wenn du dir unter den Streckenangaben nichts vorstellen kannst, dann komm zum Vorbereitungs-Abend am 29.04. und wir besprechen das.

Was passiert, wenn ich nicht die gesamte Strecke durchhalte?

Die Strecke verläuft immer wieder durch Ortschaften mit öffentlicher Anbindung, so dass du im Fall der Fälle auch zwischendurch abbrechen und wieder nach Wien kommen kannst.

Was tun wir bei Schlechtwetter?

Achtsames Weitwandern findet prinzipiell bei jedem Wetter statt, nur bei einer Prognose von vier Tagen Dauerregen oder dergleichen sagen wir die Wanderung aus Sicherheitsgründen ab. Wie in unserem beruflichen Alltag können wir uns beim Weitwandern das Wetter nicht aussuchen, aber wir können uns darauf vorbereiten: Ausrüstung für Regenschutz, Kälteschutz und Sonnenschutz findest du in der Packliste.

Ich habe keine Wanderausrüstung, was muss ich dafür alles erwerben?

Viele Ausrüstungsgegenstände lassen sich üblicherweise im Familien- oder Bekanntenkreis ausleihen, z.B. ein ausreichend großer und gut eingestellter (Wander-)Rucksack, Regenjacke und -hose oder ein Hüttenschlafsack. Wir empfehlen unbedingt eigene, selbst eingelaufene Wanderschuhe, aber selbst die lassen sich unter Umständen ausborgen. Je motivierter du bist, auch selbständig mehr wandern zu gehen, desto eher bietet es sich an, eigenes Equipment zu kaufen. Vielfach kommt man erst mit der Zeit drauf, was man gerne selbst hätte (statt immer wieder auszuborgen).

Warum muss ich Mitglied bei einem alpinen Verein sein?

Mitglieder des Alpenvereins, der Naturfreunde oder anderer alpine Vereine genießen den Vorteil einer Freizeit-Unfallversicherung, die auch allfällige Bergungskosten am Berg trägt. Ohne eine derartige Versicherung solltest du keinesfalls in den Bergen unterwegs sein. Darüber hinaus gibt es in vielen alpinen Hütten für Mitglieder Ermäßigungen bei der Übernachtung. Und du trägst mit deinem Mitgliedsbeitrag zum Erhalt der Wanderwege bei. Wenn es dir egal ist, wo du Mitglied wirst, dann empfehlen wir den Alpenverein / Sektion Austria: <https://alpenverein-austria.at/austria/mitgliedervorteile/mitglied-werden/index.php>.

Ich finde das Angebot interessant, kann aber diesmal nicht. Wie erfahre ich vom nächsten Termin?

Es ist ein nächster Termin im Herbst geplant, allerdings steht da noch kein Datum fest. Wir werden demnächst einen Newsletter rund um derartige Wanderangebote ins Leben rufen. Wenn du daran interessiert bist, 4-6x im Jahr Informationen über aktuelle Termine zu erhalten, dann schreibe bitte an wandern@sebastianhoworka.at mit dem Betreff „Newsletter Anmeldung“.



Impressum:

Sebastian Howorka e.U.
MMag. Sebastian Howorka
Leopold-Kunschak-Platz 4/8, 1170 Wien

Firmenbuchnummer: FN 510397 i | UID-Nr. ATU74442908
GLN: 9110009022260 | GISA-Zahl: 31542265
Mitglied der Wirtschaftskammer Wien
Gerichtsstand: Wien

Alle Fotos: (c) Sebastian Howorka



HOWORKA
Organisationsberatung