



Frauen in der Wildnis

Dein Kraftplatz im Nationalpark

Nachhaltige Strategien für mehr Resilienz und Gelassenheit

Die Waldwildnis im Nationalpark Kalkalpen mit ihren uralten, alten Wäldern hat eine besondere Energie. Entdecke, wie diese ursprüngliche Natur dich dabei unterstützt, innere Ruhe und Stärke zu finden. In diesen drei Tagen lernst du, deine eigenen Ressourcen zu aktivieren, Stress besser zu bewältigen und dich selbst auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen. Freue dich auf eine inspirierende Zeit voller Bewegung, Achtsamkeit und Verbundenheit – mit der Natur, der Gruppe und dir selbst.

Das erwartet dich

- Geführte Wanderungen mit Sinnesübungen und bewussten Naturbegegnungen
- Praktische Strategien, um gelassener mit Belastungen umzugehen
- Wildnis Erfahrung: Möglichkeit zur Übernachtung im Freien – sicher begleitet
- Reflexion und Gemeinschaft, kurze Einzelcoachings zur Vertiefung des Erlebten.



Deine Unterkunft

Das Nationalpark WildnisCamp liegt mitten in der Waldwildnis des Nationalpark Kalkalpen und ist zu Fuß in einer Stunde Gehzeit vom Parkplatz Hengstpass bei Windischgarsten aus erreichbar. Die zwei komfortablen Hütten verfügen über eine Küche mit Holzofen, zwei gemütliche Stuben mit Kachelofen, einen großzügigen Gruppenraum sowie Duschen/WC. Die Mehrbettzimmer sind mit abgetrennten Schlafkojen (inkl. Gepäckschrank und Bettwäsche) ausgestattet.



Deine Nationalpark Rangerinnen

Susanne Oyrer ist Systemischer Coach, Geologin, Pädagogin und Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Linz. Der Naturwissenschaftlerin ist die Vermittlung von Wildnis an Mädchen und Frauen ein besonderes Anliegen.

Sandra Stangl ist eine naturverbundene Pädagogin, Yogalehrerin und Kräuterbäuerin. Sie begleitet Menschen aller Altersgruppen dabei, die stärkende Wirkung der Natur zu erfahren.

Inkludierte Leistungen

- 3 Tage Erlebnisprogramm mit Nationalpark Rangerinnen
- 2 Nächte im Mehrbettzimmer inkl. Bettwäsche
- All inclusive-Verpflegung durch die Villa Sonnwend National Park Lodge

Jetzt buchen!
www.wildniscamp.at



**Fr 28. Aug. -
So 30. Aug. 2026**

3 Tage / 2 Nächte

€ 409,-

Für wen geeignet?

Ein Seminar für alle, die ihre Widerstandskraft stärken, das Wesentliche wieder spüren und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren möchten. Durchschnittliche körperliche Kondition für leichte Wanderungen erforderlich. Gesundheitliche Einschränkungen, Allergien oder spezielle Essenswünsche bitte bei Anmeldung bekanntgeben.

Ausrüstungsliste

Das Nationalpark WildnisCamp liegt auf 940 Meter Seehöhe. Wir werden uns hauptsächlich im Freien aufhalten, und bei regnerischem Wetter kann es in dieser Höhenlage auch im Sommer kalt werden. Daher sind gute Ausrüstung und bequeme, warme Kleidung wichtig.

Bitte folgende Dinge in Rucksack packen (kein Koffer!):

- Knöchelhohe, feste Schuhe (ideal sind wasserdichte Bergschuhe)
- Jause und Getränke für Ganztageswanderung am ersten Tag
- Warmer Pullover (od. Fleece), Hose für draußen
- Regenjacke/Regenschutz
- Hüttenbekleidung (Hose, Leiberl)
- Handtuch & Waschzeug (Seife, Zahnbürste, Zahnpasta, ...)
- Hausschuhe mit fester Sohle (z. B. Crocs)
- Socken und Reservesocken
- Haube, Handschuhe (auch im Sommer!)
- Tagesrucksack für unterwegs
- Schlafsack (für eventuell eine Nacht im Freien)
- Jausenbox und Trinkflasche (1 Liter oder 2x ½ Liter; wieder befüllbar)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Sonnencreme, Sonnenbrille
- E-Card, persönliche Medikamente (bei Allergien, ...), Verbandszeug

Optional:

- Taschenmesser, kleiner Regenschirm, Wanderstöcke, Sitzunterlage, Fernglas, Schreibzeug



Genieße die Ruhe! Im WildnisCamp gibt es keinen Handy-Empfang. **Für Notfälle** steht ein Satellitentelefon zur Verfügung.

Gesunde „wilde“ Küche

Alle Lebensmittel und Speisen werden von der Villa Sonnwend National Park Lodge angeliefert, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen prämiert ist.

Der Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück, das wir gemeinsam anrichten. Das Mittag- und Abendessen ist zum Teil vorbereitet und wird von der Gruppe fertigzubereitet. Ein besonderes Erlebnis ist dabei das gemein-

same Kochen am Lagerfeuer. Mit gesammelten Kräutern verfeinern wir unsere wilde Küche. Und für Zwischendurch stehen immer frisches Obst und gute Kuchen bereit.

Wir essen wann immer es geht im Freien, die Abende lassen wir stimmungsvoll am Lagerfeuer ausklingen. Beim Abwaschen und Säubern helfen alle zusammen.

Treffpunkt

Freitag 14 Uhr, Parkplatz Zickerreith am Hengstpass

Rückkehr

Sonntag ca. 14 Uhr, Parkplatz Zickerreith am Hengstpass

Kontakt

Villa Sonnwend National Park Lodge
4575 Roßleithen, Mayrwinkl 80
+43 7562 20592 | villa-sonnwend@kalkalpen.at

Online buchen
www.wildniscamp.at

