



ggf Netwalk von Gurk nach Wernberg

Fasten-Wander-Netzwerk-Veranstaltung am Hemma Pilgerweg 17.-23. Sep 2023

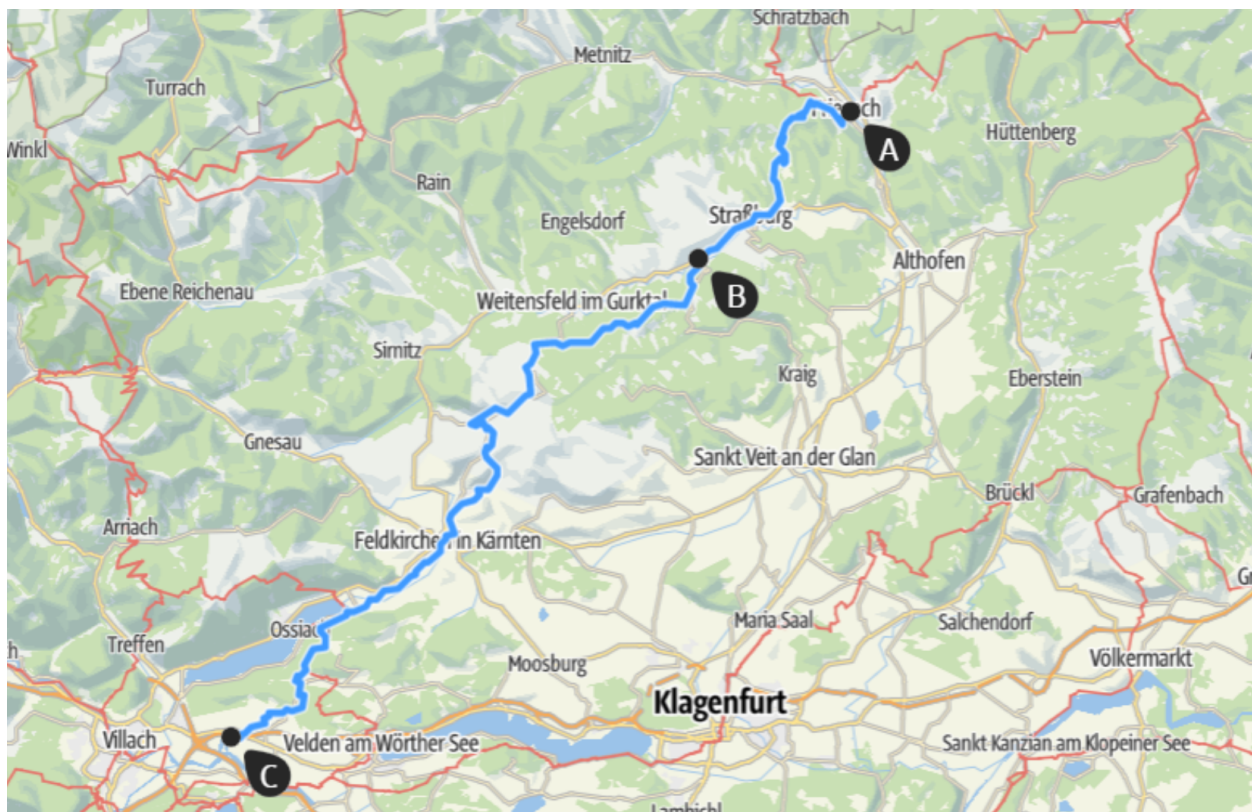
Der ggf Netwalk richtet sich an alle Fastentrainer*innen, Mitglieder, Partner und Gäste der ggf mit Wanderlust. Während des Tages genießen wir das Gehen, die Natur, die Stille, das Fasten, den Weg, die Gemeinschaft und die prachttvolle Landschaft. Nachmittags ruhen wir uns aus. Abends kommen wir zusammen: Wie steht es ums Fasten? Was möchten wir besser tun können? Wir sind täglich durchschnittlich 7-8 Stunden unterwegs, davon 4-6 Stunden langsam gehend, im "Fastenschritt", und überwinden dabei ca 500 - 700 hm. Wir fasten nach zwei Methoden: Vollfasten nach Buchinger/Lützner oder Basenfasten. Es gibt Gepäckstransport (1 weiche Reisetasche mit max. 45l) und am Tag 3 wird die Strecke Goggausee nach Ossiach durch eine Busfahrt überbrückt. Die Veranstaltung ist für 20 - 30 Teilnehmer*innen ausgelegt.

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen- oder situationsbedingt)

Die Etappen

<p>1. Tag: Friesach – Gurk Sammelpunkt: Bahnhof Friesach 11:45. Wir gehen um 12:15 los. Wien 8:18 - Friesach 11:43, Graz 9:25 - Friesach 11:43, Salzburg 6:16 - Friesach 10:55 <u>Etappe 1:</u> → 19 km, ↑600m, ↓550h, unterwegs: 6-7h, Gepäckstransport. Optional Abkürzung mit Bustransfer um 18:30 ab Mellach nach Gurk -> 14 km, ↑500m, ↓525h Wanderführung Roland Stadler. Unterkunft für 2 Nächte: Stift Gurk Wellness Bereich bleibt für uns länger geöffnet.</p>	<p>17.9. Sonntag</p>
<p>2. Tag: Tagesausflug in Gurk, um Gurk und um Gurk herum <u>Etappe 2:</u> Mehrstündiger Rundwanderweg, Wanderführung Roland Stadler. Am Nachmittag Wellness & optional Ayurveda im Stift. Spirituelle Rahmung Hans-Peter Premur.</p>	<p>18.9. Montag</p>
<p>3. Tag: Gurk - Goggausee. Von dort Bustransfer zum Ossiacher See <u>Etappe 3:</u> → 18 km, ↑640m, ↓520h, unterwegs: 7-8h. Gepäckstransport. Wanderführung Roland Stadler. Unterkunft für 2 Nächte: Hotel zur Post Ossiach</p>	<p>19.9. Dienstag</p>
<p>4. Tag: Tagesausflug Gerlitzten oder Regnerationstag <u>Etappe 4:</u> → 20 km, ↑510m, ↓1473h, unterwegs: 7-8h, Schiff Annenheim, Gerlitzten - auf dem Alpe Adria Trail zurück über Steindorf nach Ossiach (mit Schiff/Bergbahn); Schlechtwetteralternative Warmbad Villach</p>	<p>20.9. Mittwoch</p>
<p>5. Tag: Ossiacher See - Kloster Wernberg <u>Etappe 5:</u> → 14,6 km, ↑660m, ↓600m, 6-7h unterwegs. Gepäckstransport. Rappitsch, Schluchtenweg, Mummerwand, Ruine Aichelberg, Rauteralm, Wernberg, in Begleitung von Sr. Monika. Unterkunft für 2 Nächte: Kloster Wernberg</p>	<p>21.9. Donnerstag</p>
<p>6. Tag: Fastenbrechen Nähe Kloster Wernberg <u>Etappe 6:</u> → ca 8 km, Abschlusswanderung Abt Pfanner Weg, Drauschleife...Fastenbrechen Entspannen, freier Nachmittag, optional Massagen, abends gemeinsamer Abschluss & Ausklang</p>	<p>22.9. Freitag</p>
<p>7. Tag Ende des Netwalks nach dem Aufbau-Frühstück Empfehlung: fließender Übergang 25 Jahre ggf Jubiläum, 23./24. September (Info folgt, siehe Website)</p>	<p>23.9. Samstag</p>

Kartenansicht



Über Wahlmöglichkeiten und deren Kosten

Folgende Entscheidungen kannst du treffen und damit den Netwalk für dich gestalten:

► Vollfasten oder Basenfasten?

Wir empfehlen Vollfasten, wenn du völlig gesund bist, regelmäßig fastest und wanderst. Du solltest am Donnerstag oder spätestens Freitag vor Start mit dem Fasten beginnen und etwas leiser treten, sodass du bereits im Fastenmodus bist, wenn wir am Sonntag losgehen. Da es dadurch zu 7-8 Fastentagen kommt, solltest du bereits Erfahrung mit längeren Fastenperioden haben. Andernfalls ist Basenfasten für dich eine hervorragende Option. In beiden Fällen empfehlen wir, ab Montag mit dem Entlasten zu beginnen. Gerne beraten wir dich persönlich. (Aufzahlung Basenfasten € 92)

► Mehrbettzimmer, Doppelzimmer, Einzelzimmer?

Bemerkungen: (1) Einzelzimmer sind begrenzt, sodass eine rasche Buchung empfehlenswert ist. (2) Im Kloster Wernberg gibt es innerhalb der Kategorien MZ, DZ, EZ weitere Abstufungen, deren Komplexität wir hier nicht darstellen können. Nicht alle Einzelzimmer haben Dusche und WC im Zimmer, sondern am Gang. Aber alle Zimmer sind schön! Wir vergeben die Zimmer innerhalb der 3 Kategorien nach dem Motto "first come - best serve". (Aufzahlung € 61 für DZ bzw. € 177 für EZ).

► Am Tag 1 von Mellach nach Gurk zu Fuß oder mit dem Bus?

Manche freuen sich, wenn sie schon am Tag 1 lange Strecken gehen können, manche möchten es ruhiger angehen. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, mit einem örtlichen Taxi von Mellach nach Gurk zu fahren, das verkürzt den Weg um 5km. Da wir es organisieren müssen, bitte vorab deine Präferenz bekanntgeben, die Kosten werden dann aufgeteilt (wird ca € 7 kosten).

► Am Tag 4 auf die Gerlitzen wandern oder regenerieren?

Bei Schönwetter schlagen wir für Bergliebhaber*innen die Gerlitzen vor, mithilfe von Schiff und Bergbahn. Alternativ kann man an diesem Tag auch einfach regenerieren, spazieren, nichts tun... Bei Schlechtwetter lockt das Warmbad Villach. Je nach Programm bietet sich die Kärnten Card an (€ 42). Das tatsächliche Tagesprogramm werden wir am Vorabend wetterabhängig zur Wahl stellen. (Aufzahlung € 0 - € 42)

► Dir eine Ayurveda Anwendung & Massage gönnen?

Sowohl Stift Gurk (Ayurveda) als auch das Kloster Wernberg (Massage) sind bereit, am Montagnachmittag, respektive Freitagnachmittag, Anwendungen - angepasst an unsere zeitlichen Bedürfnisse - zu organisieren. (Angebot und fixe Anmeldung dafür erfolgen bei der Vorbesprechung am 5. September).

► Etwas im ggf Kolleg*innenkreis beitragen?

Der Netwalk bietet die Möglichkeit, etwas Eigenes beizutragen. Beispiel: Morgenimpuls, Waldbaden, Dehnung/Entspannung bei Rückkehr, Abendgesprächsrunde, eine Frage aufwerfen, Singen, Tanzen.... Wenn du eine Idee hast, melde dich bei lotte.krisper-ullyett@gesundheitsfoerderung.at (als Gabe, im Sinne "von- und miteinander lernen").

KOSTEN TEILNAHME NETWALK 2023*

Basiskosten

1 Seminarbeitrag Fastenwanderwoche	€ 480
2 Unterbringung an drei verschiedenen Orten Mehrbettzimmer (günstigste Kategorie)	€ 325
Doppelzimmer	€ 386
Einzelzimmer	€ 502
3 Fastenverpflegung Aufpreis Basenfasten	€ 92
4 Notwendige Personen- und Gepäckstransfers	€ 44

Optionale Leistungen (vor Ort zu bezahlen)

5 Transfer am Tag 1 Mellach-Gurk (14 km statt 19 km Gehen)	ca € 7
6 Transfers am Tag 4 Gerlitzten (Schiff & Bergbahn..)	ca € 42
7 Ayurveda in Gurk bzw Massage in Wernberg auf Anfrage	Info 5.9.

Ermäßigungen

8 Aktives Mitglied ggf Fastentrainer*in: 20% auf Seminarbeitrag	- € 96
9 Ordentliches ggf Mitglied	- € 42
10 Early Bird Ermäßigung bis 10. Mai	- € 42

ANMELDUNG & ABLAUF

- ▶ 15. Mär Anmeldung per [Anmeldelink](#)
- ▶ 10. Mai Ende der Early Bird Ermäßigung bei Anmeldung und Anzahlung von € 270
- ▶ 31. Juli Ideen für Beiträge an Lotte
- ▶ 1. Sep Anmeldeschluss & Restzahlung
- ▶ 5. Sep 18h Vorbesprechung zoom.us/j/92520567757
- ▶ 10. Sep Anmeldung für Ayurveda & Massage
- ▶ 17. Sep 11:45 Treffpunkt Friesach
- ▶ 23. Sep 9:00 Ende Netwalk

*Maximale Teilnehmer*innenzahl: 30
Der Netwalk findet bei jedem Wetter statt*

** Erläuterungen zu den Kosten*

ad (1) Der Seminarbeitrag deckt Konzeption, Organisation, Wanderführung, Fastenbegleitung und Seminarräume ab
ad (3) Die Fastenverpflegung nach Buchinger ist im Preis inkludiert, für Basenfasten gibt es einen Zuschlag
*ad (4) Die notwendigen Transfers betreffen die Strecke Goggaussee-Ossiach (1 * Personentransfer) und die Strecken Bahnhof Friesach - Stift Gurk; Stift Gurk - Ossiach; Ossiach - Wernberg (3 * Gepäckstransfer). Es kann eine weiche Reisetasche im Ausmaß von maximal 45l mitgegeben werden.*
ad (6) Nach heutigem Kenntnisstand kann es Sinn machen, für Tag 4 eine Kärntencard zu erwerben. Wir werden das je nach Wetter vor Ort austüfteln und am Dienstag Abend individuell zur Wahl stellen.

- ▶ Nicht inkludiert sind individuelle Konsumationen in Gaststätten, Thermeneintritt am freien Nachmittag, Ersatzaktivitäten bei Schlechtwetter, zusätzliche individuelle Programmpunkte + Transfers (bei Umkehr o.ä.), Trinkgelder.
- ▶ Anmeldung für die Unterkunft ist nur zur Weiterleitung an den Unterkunftgeber gedacht. Vertragspartner ist der Unterkunftgeber, auch wenn eine gesammelte Überweisung über die ggf durchgeführt wird.
- ▶ Bemerkung: Manche Anbieter behalten sich Preisänderungen vor (Energiepreise o.ä.). Unsere Preise sind knapp kalkuliert, da wir unseren Mitgliedern ein möglichst hochwertiges und dabei preiswertes Fastenerlebnis ermöglichen möchten. Sollte es aber zu Preisänderungen der Anbieter kommen, werden wir diese kommunizieren und gegebenenfalls nachverrechnen. Wir rechnen mit eurem Verständnis, solange es sich im Rahmen von 10% bewegt.
- ▶ Danke an [Roland Stadler](#) für die Unterstützung bei der Routenplanung und Organisation

Was investierst du?

- 👏 Deine Zeit
- 👏 Deine Schuhsohlen
- 👏 Deine Energie
- 👏 Dein Geld

Was bekommst du dafür?

- 👏 Ein einmaliges Fastentrekkingerlebnis
- 👏 Energie, Inspiration, Lebensfreude
- 👏 Du förderst deine Gesundheit
- 👏 Du tauchst ein in die ggf Gemeinschaft
- 👏 Du kannst dich und deinen Ansatz zeigen
- 👏 Der ggf Netwalk zählt als ggf Fortbildung

Wer will, der kann.....das Netwalk Programm mitgestalten!

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Partner der ggf!

Sich online vernetzen tut gut, aber „gemeinsam gehend fasten“ finden wir noch besser!

Deshalb laden wir auch in diesem Jahr zum ggf netwalk ein. Unsere Vision: Trainer*innen und Mitglieder, jung und alt, kommen von nah und fern zusammen und wandern gemeinsam fastend (oder basenfastend) am Hemma Pilgerweg. Dabei gibt es viel Zeit zum Gehen, aber auch Zeit, um innezuhalten, zum Rasten und Liegen, Zeit zum Schweigen, wie auch Zeit für Kennenlernen, Erfahrungsaustausch und Diskussionen. Visionen dürfen entstehen – für uns persönlich wie auch für uns als ggf Gemeinschaft. So lernen wir von- und miteinander, um uns im Rahmen der ggf gemeinsam als Fastentrainer*innen mit hohem Qualitätsanspruch zu positionieren und weiterzuentwickeln.

Wie wir planen, die wohltuende Erfahrung des Fastentrekking mit Weiterbildung und Netzwerken zu verbinden, möchten wir euch anhand eines exemplarischen Tagesablaufs vorstellen:

TAGESABLAUF

08:00 Morgentee und Morgenimpuls

09:00 Aufbruch - Langsames Gehen im Fastenschritt mit häufigen kurzen Trinkpausen. Für einige Stunden bleiben wir in der Stille, um ganz bei uns zu sein, hineinzuhorchen und offen zu sein für die feinen Impulse unserer Seele.

13:00 – 14.00 Nun ist es Zeit für eine ausgedehnte Pause, in der wir uns mit Gemüsesuppe oder alternativ Obst/Gemüsesaft bzw. Grapefruit stärken und die Gelegenheit zu einem Mittagsschlaf (wenn das Wetter mitspielt) nutzen.

Gegen 14.30 geht es weiter, jetzt ist die Zeit für angeregten Austausch von Erfahrungen, Erlebnissen und Fragen, die uns beschäftigen. Wir laden alle Teilnehmerinnen herzlich ein, sich selbst der Gruppe zu präsentieren – nach dem Motto, dass wir alle von allen etwas lernen können. Das kann ein kurzer Input während einer Wanderpause am Nachmittag sein, eine Übung, die ihr gerne mit euren KollegInnen teilen wollt oder eine Meditation. Eurer Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Je nach Weglänge und Programm rechnen wir gegen

16:00 - 17:00 mit unserer Ankunft im Quartier

19:00 Uhr Fastensuppe

19:30 Abendrunde, Zeit für eure Impulsvorträge, Erfahrungsberichte, Dehnungs- oder Entspannungsübungen, Singen, Tönen, Musizieren, Meditation, Zitate, Gedanken, Diskussionsthemen u.u.u.

Da du sicherlich etwas Interessantes beizutragen hast, möchten ich dich ermutigen, uns - gemeinsam mit deiner Anmeldung - mitzuteilen, ob und welche Impulse du im Rahmen des ggf Netwalks im Kreis der ggf Kolleg*innen einbringen möchtest.

Ich freue mich schon auf eure inspirierenden Beiträge!

Herzlichst,

Lotte Krisper-Ullyett - Verantwortliche für den ggf Netwalk
für das Netwalk-Organisations-Team

Christina Thomar, Lotte Krisper-Ullyett und Astrid Rericha

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Fastenwandern/Fastentrekking

Der Ansatz der Fastenwanderpioniere Christoph Michl (DE) und Walter Surböck (Ö) ist vorbildgebend für die Gestaltung dieses Angebots: das Wander- und Naturerlebnis stehen im Mittelpunkt der Woche. Fastentrekking (auch Fastenpilgerwandern, Überlandfastenwandern, Fastenweitwandern genannt) ist eine Sonderform des Fastenwanderns: man wandert von Unterkunft zu Unterkunft. Die Länge der Etappen beträgt 5-8 Stunden. Wer noch nie gefastet hat, sollte zuerst ein stationäres Fastenwanderangebot wählen.

Fastenmethoden Buchinger- und Basenfasten

Es handelt sich um *Fasten für Gesunde*. Es werden zwei Methoden angeboten: 1. Eine an die Gegebenheiten des Wanderns/Trekking angepasst Vollfastenmethode nach Buchinger. Beim Vollfasten ist eine eigenständig durchgeführte Darmreinigung 2-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn Grundvoraussetzung für eine Teilnahme. Daraus ergibt sich eine Fastenzeit von 9-10 Tagen und erklärt, warum Buchingerfasten nur für Fastengeübte geeignet ist. Fastenbrühe gibt es abends, der Leberwickel ist erst nach dem Wandern, der Einlauf je nach Quartier eingeschränkt möglich. 2. Eine an die Gegebenheiten des Fastentrekking angepasste Form des Basenfastens.

Fastenverpflegung Vollfasten

Wasser, Fastentees, Zitronen, Obst-/Gemüsesaft, (alternativ Grapefruit), Ingwer, Honig, frische Bergkräuter, Fastenbrühe. Bioqualität ist in manchen, jedoch (noch) nicht in allen Unterküften gegeben. Zusätzlich sollte ein kleiner Betrag für die individuelle Konsumationen auf den Hütten und Unterküften (Tees,...) einkalkuliert werden.

Fastenverpflegung Basenfasten

In der Früh gibt es ein Früchtekompott oder -mus mit Samen, Nüssen usw. Zu Mittag eine Basenbox auf dem Weg und Abends eine Suppe oder Gemüse.

Fastenanwendungen beim Fastentrekking

Bürsten, Ölziehen, Zungenschaben, kleiner Thermofoor, Bitter- und andere Fastentees, Bergsee Kneippen, Stille und ein ausgedehnter Freiluft-Mittagsschlaf (warm eingewickelt) sind beim Fastentrekking gut machbar. Nicht in allen Unterküften sind die Bedingungen für einen Einlauf gegeben. Empfohlen fürs Fastentrekking: Klyso. Zusätzlich wird durch das stundenlange Gehen, intensive Atmen und viele Trinken ebenfalls die Darmentleerung und der

Reinigungsprozess gefördert.

Typischer Tagesablauf

Morgens

Morgenimpuls, Morgentee/Basenfrühstück
Aufbruch: Langsames Gehen im Fastenschritt, häufige kurze Trinkpausen, 1-2 ausgedehnte "liegende" Pausen.

Mittags

Stärkung: 1/8 Gemüse-/Obstsft bzw. Basenbox

Nachmittag

Honig jederzeit bei Bedarf
Ankunft im Quartier

Abends

Fastensuppe, Basenspeise
Abendrunde, Ausblick
Informeller Ausklang, von Teilnehmer*innen selbst gestaltet (lesen, singen, spielen, reden, ruhen...)
Der dargestellte Tagesablauf wird täglich situativ an die Wetterverhältnisse und die Verfassung der Gruppe angepasst. Beispielsweise wird bei Hitze, bei langen Tagesetappen oder beim Wunsch der Gruppe, den Sonnenaufgang zu erleben, der Aufbruch vorverlegt. Umgekehrt kann sich der Tagesplan nach hinten verschieben, wenn mit regenfreien Zeitfenstern erst später zu rechnen ist. Es gilt die alpine Logik.

Packliste

Gut eingegangene, wasserdichte und knöchelhohe Wanderschuhe. Wanderstöcke! Eine kurze + eine lange Wandergarnitur, eine Hose für die Hütte, event. zusätzlich lange Unterwäsche, Wechselwäsche. Warme Jacke oder Pullover, Kopfbedeckung, Handschuhe, Sonnenschutz, Regenschutz (ev. Knirps). Badezeug. Minihandtuch oder Waschlappen. Ohropax! Ev. Taschenlampe, falls nicht am Handy vorhanden. 1l-Trinkflasche/ Thermoskanne + eine zweite kleinere Flasche. Becher für Nachmittagstrunk, Löffel für Honig. Ausweis alpiner Vereine, E-Card, Bahnausweis. Eventuell: Miniwärmflasche und Microklistier. Sonstige persönliche Reiseutensilien auf Minimum beschränken. Es empfiehlt sich, zu Hause zu lassen: Bücher, Spielkarten, zweites Paar Schuhe, großes Handtuch, Kopfkissen, Liederbuch, vollen Toilettenbeutel, volle Geldbörse, Schlüsselbund...). Rucksack Tipp: 35l mit Wasserschutzkappe. Gepäck in durchsichtigen, wasserdichten Plastikhüllen organisieren.

Ziel: Maximalgewicht 7-8 Kilo.

In jedem Rucksack sollte genug Platz frei sein, um einen Teil der Fastenverpflegung (bspw. 1 Liter Gemüsesaft oder 6 Zitronen) einzupacken oder auch mal vorübergehend einem anderen Teilnehmer

Gewicht abzunehmen.

Bei Gepäcktransport

Eine weiche, wasserfeste Reisetasche mit max 45 l Größe kann mit den untertags nicht benötigten Kleidungsstücken und Utensilien befüllt werden und wird von einem Fahrzeug zur nächsten Unterkunft gebracht. Untertags ist nur noch ein Tagesrucksack nötig, mit ca 15-20l Fassungsvermögen für Regenschutz, Unterlage, Getränke, Honig und Erste Hilfe Pack.

Austausch Teilnehmerdaten / Anreise / Teilen

Auch wenn die Anreise mit dem Zug ans Herz gelegt wird, werden - bei Zustimmung - die Teilnehmerdaten ausgetauscht, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können und man bekannt geben kann, was man mit der Gruppe teilen würde, um in Summe Rucksackgewicht zu reduzieren: Mehrfachladegerät, Sonnencreme o.ä. Teilen macht generell Sinn! Z.B. kann meist jeder irgendetwas Besonderes (Fußmassage, Meditieren, Yoga, Singen, usw.), und auch das kann man in der Gruppe anbieten.

Bergrettung

Es muss vorab überprüft werden, ob eine Bergungskostenversicherung im alpinen Gelände über eine bereits bestehenden Mitgliedschaft (alpinen Verein, Kreditkarte, Autofahrerclub o.ä.) vorhanden ist. Im Falle des Falles werden wir den bestmöglichen Schutz durch die Bergrettung - auch per Hubschrauber - anfordern. Um ohne finanzielle Sorgen im Hinterkopf diese Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann man, falls bestehende Versicherungen es nicht abdecken, direkt bei der [Bergrettung](#) förderndes Mitglied werden, um versichert zu sein.

Teilnahmevoraussetzungen

Es braucht Fastenerfahrung und Wandererfahrung. Man muss gesund, belastbar und bereit sein, auf Genussmittel wie bspw. Zigaretten, Alkohol und Kaffee zu verzichten. Falls Medikamente eingenommen werden, muss vorab ein ausführliches Gespräch mit dem Hausarzt darüber geführt und Bedenkenlosigkeit bescheinigt werden.

Haftungsausschluss

Das Fastenwandern dient der Gesundheitsvorsorge und ist für Gesunde gedacht. Es ist kein Heilfasten im klinischen Sinne unter ärztlicher Leitung. Voraussetzung für die Teilnahme beim Fastenwandern ist die gesundheitliche Eignung des Teilnehmers für das Fasten und für die Wanderung (täglich ca. 5-8 Stunden).

Diese Eignung wird vor Ort nicht überprüft. Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er gesund ist (insbesondere nicht an einer Essstörung, an einem

krankhaften Über- oder Untergewicht oder an einer Suchtkrankheit leidet), in eigener Verantwortung an der Fastenwoche teilnimmt und über 18 Jahre alt ist. Im Zweifel hat er vorher seinen Arzt zu konsultieren.

Der Veranstalter haftet im Rahmen der Sorgfaltspflicht. Die Haftung für vertraglich begründete Schadensersatzansprüche ist insgesamt auf die Höhe des zweifachen Seminarpreises abzüglich der Übernachtungskosten beschränkt. Risiken, die sich aus der Teilnahme an Wanderungen, Teilnahme am Yoga oder Frühsport, Besuch der Sauna, o.ä. ergeben, sind von der Haftung ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er selbst die volle Verantwortung für sein eigenes Handeln während der gesamten Veranstaltung trägt, dass er ausreichend versichert ist und den Veranstalter und ihre Erfüllungshilfen von etwaigen diesbezüglichen Haftungen freistellt. Ansprüche des Teilnehmers verfallen 1 Monat nach Kursende.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per [Anmeldelink](#) E-Mail an office@gesundheitsfoerderung.at und eine Anzahlung von € 270 an

"Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung"
Raiffeisen-Bezirksbank Spittal/Drau
IBAN AT29 3926 7000 0025 5778 BIC RZKT AT2K 267
ggf Mitglieder erhalten eine Vergünstigung (siehe oben)

Stornoregelung, Ausfall

Bei Stornierung wird vom Seminarbeitrag folgender Rechnungsanteil erstattet:

- mehr als 6 Wochen vor Beginn: 100% minus € 25 Bearbeitungsgeb.
- mehr als 4 Wochen vor Beginn: 80%
- mehr als 2 Wochen vor Beginn: 60%
- mehr als 3 Tage vor Beginn: 25%
- Nichterscheinen: 0%

Die Stornoregelung der Unterkünfte ist den jeweiligen Webseiten der Unterkünfte zu entnehmen.

***** Der Netwalk findet bei jedem Wetter statt *****