



## Überblick

<b>Was</b>	Yoga = Seelenurlaub!
<b>Wo</b>	Pfeishütte im Karwendel
<b>Wann</b>	29. Juni - 01. Juli 2018
<b>Wer</b>	kleine Gruppe (6 - 12 Personen) Frauen, Männer, Yoga-Begeisterte, Neulinge, Fortgeschrittene, Bergler, Neugierige. Alle, die Ihrer Seele einen Urlaub gönnen wollen.

**Leistungen** Nüchtigungen im Zimmerlager, Halbpension, Wanderungen, Yoga mit Fernsicht, Seelenurlaub, gemütliche Hüttenabende

**Preis** AV Mitglied: € 210,00 pro Person  
Nicht AV Mitglied: € 234,00 pro Person

**Beschreibung** Das Individuum wird in der indischen Yoga Philosophie als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.  
Diese Philosophie wollen wir in ganz besonderer Atmosphäre an kraftvollen Plätzen erleben. Beim Yoga mit Fernsicht ist man der Seele ganz nah.

**Yoga** Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen, aber auch für alle, die einen Ausgleich und die innere Ruhe suchen.  
Um unsere Yoga Übungen durchzuführen, haben wir ganz besondere Plätze ausgewählt. Z.b. auf dem Kreuzjochl, inmitten der Natur, mit einem grandiosen Ausblick auf die Landeshauptstadt Innsbruck, das Inntal und seine Seitentäler, beobachtet von Gämsen, bringen wir Körper und Geist in Einklang und starten entspannt und kraftvoll in den Tag.





## Programm

### **Freitag**

Vormittag  
13.00 Uhr individueller Zustieg zur Hütte  
Ankunft auf der Pfeishütte und Einchecken  
14.30 Uhr Yoga Einheit  
18.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr gemütlicher Hüttenabend  
22.30 Uhr Hüttenruhe

### **Samstag**

07.00 Uhr Frühstück  
08.00 Uhr Wanderung zum Kreuzjöchl  
09.00 Uhr Yoga mit Fernsicht  
11.00 Uhr Mittagspause mit Aussicht  
12.00 Uhr eigenständige Wanderung auf die Stempeljochspitze (optional)  
16.00 Uhr Rückkehr auf die Pfeishütte  
18.00 Uhr Abendessen & gemütlicher Hüttenabend  
22.30 Uhr Hüttenruhe

### **Sonntag**

07.00 Uhr Frühstück  
08.00 Uhr Wanderung ins Sonntagskar  
09.00 Uhr Yoga mit „Zugspitzblick“  
12.00 Uhr Mittagspause auf der Pfeishütte  
14.30 Uhr individueller Abstieg

*\*Der zeitliche Ablauf & die detaillierten Inhalten sind derzeit nur Vorschläge und können je nach Wetter & Teilnehmerverfassung variieren. Änderungen vorbehalten!!!*

## Preise

**Pauschale für AV Mitglieder:** € 210,00 / Person  
2 x Nächtigung im Zimmerlager  
2 x Halbpension (3-gängiges Abendmenü, Frühstück, Jausenbrot, Marschtee)  
3 x Yoga Einheit

**Pauschale für Nicht - AV Mitglieder:** € 234,00 / Person  
2 x Nächtigung im Zimmerlager  
2 x Halbpension (3-gängiges Abendmenü, Frühstück, Jausenbrot, Marschtee)  
3 x Yoga Einheit

## Optional

Berg- & Talfahrt mit der Nordkettenbahn € 28,00 / Fahrt  
Bergfahrt mit der Nordkettenbahn € 16,80 / Fahrt  
Leihgebühr für Yogamatte € 5,00 / Fahrt  
Gepäcktransport von Scharnitz auf Anfrage  
Fahrt mit dem Taxi zur Möslalm auf Anfrage  
Fahrt mit dem Taxi ins Halltal auf Anfrage

## Allgemeine Hinweise

Die Yogaplätze sind derzeit nur Vorschläge und können je nach Wetter variieren.  
**Bei Regenwetter muss der Termin leider verschoben oder abgesagt werden!!!**





## Anreise & Aufstieg

### **Von der Hungerburg zur Pfeishütte: 2h - 2,5h / 5,2km / 216Hm / mittel**

**Anreise:** A12 Inntalautobahn von Osten kommend Richtung Innsbruck die Abfahrt Innsbruck West nehmen, auf die Egger-Lienzstraße - Bachlechnerstraße - Innrein - Höttingergasse - Höhenstraße bis zur Hungerburg - Talstation Nordkettenbahn. Dort mehrere Parkmöglichkeiten

**Ausgangspunkt:** Innsbruck - Hungerburg, Talstation der Nordkettenbahn Innsbruck

**Wegbeschreibung:** Mit der Nordkettenbahn auf die Seegrube und weiter auf das Hafelekar. Von hier geht es zu Fuß Richtung Osten am Weg Nr. 219 südlich an der Hafelekar Spitze, auf schönem Höhenweg, vorbei. Kurz bergab ins Hafelekar und der Südseite der Nordkette entlang. Wenige Meter über Serpentinaufwärts und schräg Richtung Norden hinab ins Mühlkar, westlich unterhalb der Mandlscharte vorbei. Etwas steiler in die Mandlscharte und Richtung Osten abwärts bis kurz vor die Arzlerscharte (2.158m). Bei der Wegzweigung links am Weg Nr. 219 durch die Pfeis, vorbei an zwei Gedenksteinen, zur wunderschön gelegenen Pfeishütte.

**Parkmöglichkeiten:** Gebührenpflichtige Parkplätze bei der Talstation der Nordkettenbahn - Parktarif bekommt man beim Ticketkauf für die Bergbahn rückerstattet! Weiters ist 200m vor der Nordkettenbahn beim Sparmarkt ein großer gebührenfreier Parkplatz!

**Preis:** Hin- und Rückfahrt von der Hungerburg auf das Hafelekar, pro Erwachsenen € 25,90 (Gruppenpreise: ab 10 Personen ist eine Person gratis)

+43 (0)512 293344, [www.nordkette.com](http://www.nordkette.com); [info@nordkette.com](mailto:info@nordkette.com)

### **Von Scharnitz über die Gleirschklamm zur Pfeishütte: 5h - 21km - 1100Hm - leicht**

**Ausgangspunkt:** Scharnitz bei den großen Karwendelparkplätzen.

**Wegbeschreibung:** Vom Parkplatz den Schilder zum Wiesenhof folgen. Beim Wiesenhof südlich den Weg Richtung Isar folgen, an einer Brücke den Bach überqueren und weiter bis man auf den Nederweg trifft. Diesem taleinwärts, bis zum Einstieg in die Gleirschklamm folgen. Auf dem schön angelegten Steig durch die Klamm, mit herrlichem Einblick in die Natur, bis auf eine Höhe von knapp 2000m bleiben. Dort den Bach erneut über eine Brücke queren und dann weiter bis zur breiten Forststraße. Nun immer auf dem Forstweg Richtung Norden, an der alten Amtssäge vorbei, zur Jausenstation Möslalm (1262m). Mit gesammelten Kräften weiter taleinwärts immer der Forststraße entlang, am Container der Pfeishütte vorbei und gerade aus, den alten Weg am Gleirschbach ins Samertal nehmen. Beim kleinen eingezäunte Radlparkplatz der Pfeishütte angelangt, verlässt man den breite Weg und steigt den neu angelegten Pfad (350hm) zur bereits sichtbaren Pfeishütte (1922m) auf.

**Parkmöglichkeit:** In Scharnitz bei der Kirche abbiegen, nach 500m gelangt man zu den großzügigen Karwendelparkplätzen. €6,- pro Tag und Fahrzeug

**Taxitransfer:** Von Scharnitz bis zur Möslalm, Preis auf Anfrage

Karwendeltaxi: Tel.: +43 (0)5213 5363, Taxi Ramona: Tel.: +43 (0)5213 5541

Gehzeit von der Möslalm zur Pfeishütte ca. 2h

**Sonstiges:** Man kann auch direkt beim Wiesenhof den breiten Forstweg bis zur Pfeishütte folgen.

### **Hall - Absam - Halltal - Stempeljoch - Pfeishütte: 4,5h - 10,8km - 1510Hm - mittel**

**Ausgangspunkt:** Hall - Absam - Parkplatz Eingang des Halltals

**Wegbeschreibung:** Vom neuen Parkplatz am Beginn des Halltals oder von der Bushaltestelle in Absam in das Halltal und entlang der Fahrstraße, oder direkt nach der Mautstelle links entlang der Rodelbahn, bis zu einem kleinen Kraftwerk. Links der Beschilderung "Fluchtsteig" folgen und hoch entlang der linken (süd-südwestlichen) Talseite, einmal über eine Stiege, auf einem Bergweg zum Kloster St. Magdalena. Weiter talein bis zum letzten Parkplatz im Halltal und links am Waldsteig zu den Herrenhäusern (hierher gelangt man auch am Fahrweg). Dem Fahrweg entlang weiter talein Richtung Issjöchel und kurz davor links am Weg Nr. 221 Richtung Westen durch die Stempelreise, am Schluss steil in Kehren aufwärts auf das Stempeljoch (2.215 m). Vom Joch nach Westen abwärts zur Pfeishütte.

**Parkmöglichkeiten:** In Absam am Beginn des Halltales gibt es einen gebührenfreier Parkplatz.

**Taxitransfer:** Es besteht die Möglichkeit, mit einem Taxiservice in und aus dem Halltal zu fahren (bis/ab St.

Magdalena. Bei Regen findet wegen Murengefahr kein Transport statt! Abfahrtsmöglichkeiten: Hall oder Absam.

Bei Interesse einfach eines der drei Taxiunternehmen kontaktieren:

- Taxi Kili Karlheinz      Tel. +43 (0)5223 45500, Preis auf Anfrage
- Taxi Kratzer              Tel. +43 (0)5223 58880, Preis auf Anfrage
- Taxi Rohregger          Tel. +43 (0)5223 56111, Preis auf Anfrage

Gehzeit von St. Magdalena zur Pfeishütte ca. 2,5h



## Hütte & Umgebung

### **Terrasse**

mit Ihrer südlichen Lage und dem herrlichen Blick auf die Rumer Spitze und das Talbecken der Pfeis bietet sie Platz und die Gelegenheit entspannte Yogaeinheiten zu machen und die Seele baumeln zu lassen.

### **Ruhezone & Seelenparkplatz**

In unseren Ruhezonen mit Liegestühlen und Hängematten kann man Kraft und Energie tanken, die Seele baumeln lassen und entspannen.

### **Gaststuben**

Die drei räumlich getrennten Stuben, mit ihren ursprünglichen Holzvertäfelungen von 1927, laden zum Verweilen ein. In heiterer Runde fühlt man die Gemütlichkeit und hat Gelegenheit zum quatschen.

### **Zimmerlager**

Unsere gemütlichen Zimmerlager sind im 1.Stock der Hütte untergebracht und bieten mit dem über 80 Jahren alten, rustikalen Holzvertäfelungen ein ganz besonderen Flair.

### **Waschräume**

Getrennte Waschräume stehen im Untergeschoß der Hütte zur Verfügung. Für Warmduscherinnen wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

## Tourenmöglichkeiten

### **Stempeljochspitze**

<b>Gehzeit Gesamt</b>	3,5 Std.
<b>Höhendifferenz Gesamt</b>	618 Hm
<b>Weglänge Gesamt</b>	5,3 Km
<b>Schwierigkeit</b>	Mittelschwierige, rote Bergwege

**Charakter:** Die Stempeljochspitze liegt nördlich vom Stempeljoch und trennt das Samertal vom Halltal. Dieser herrliche Aussichtsgipfel ist ein beliebtes und eines der etwas einfacheren Gipfelziele von der Pfeishütte aus.

**Route:** Von der Pfeishütte Richtung Südosten am Weg Nr. 221, immer links an der Südwestflanke von der Stempeljochspitze haltend, aufwärts zum Stempeljoch (2.215 m).

Direkt vom Joch auf schlecht sichtbaren und wenig markierten Bergpfad Richtung Norden am breiten Rücken aufwärts, der kurz vor dem Gipfelkreuz als schmaler Grat zusammen läuft - dennoch unschwierig zum Gipfelkreuz.

### **Sonntagskarspitze**

<b>Gehzeit Gesamt</b>	4,5 - 5 Std.
<b>Höhendifferenz Gesamt</b>	696 Hm
<b>Weglänge Gesamt</b>	5,2 Km
<b>Schwierigkeit</b>	Schwierige, schwarze Bergwege, leichte Kletterpassagen

**Charakter:** Eine einsame & traumhafte Bergtour, ein selten besuchter Gipfel nördlich der Pfeishütte. Ein rassiger Anstieg auf einen fantastischen Karwendelberg mit traumhafter Rundumsicht!

**Route:** Von der Pfeishütte kurz am Fahrweg entlang und wenige Meter nach der ersten Linkskehre rechts am schmalen Bergweg (Schild Bachofenspitze-Sonntagskarspitze) durch einen Latschengürtel schräg nach Norden zum Sonntagskar queren. In Serpentin aufwärts zum Wegverweig Sonntagskarspitze/Bachofenspitze und beim Hinweisschild links auf den Südrücken der Sonntagskarspitze zuhalten. Steil über mit Schutt durchsetztes Grasgelände noch kurz westwärts auf den Rücken hinaus und dann wieder steil am Südrücken wechselnd durch Fels- und Grasgelände aufwärts. Über kurze leichte Kletterstellen zu einem markanten Felskopf, den man links (westlich) auf einem Felsband umgeht und dann direkt auf den Grat hinaussteigt. Diesem immer nach Norden folgen bis zu einem weiteren Felskopf den man direkt übersteigt. Leicht abwärts und über die breite nach Südosten abfallende Gipfelkuppe auf den höchsten Punkt mit dem kleinen Gipfelkreuz.





### Buchung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich per Mail an [info@pfeishuette.at](mailto:info@pfeishuette.at)

Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten:

- Termin
- Vor- & Nachname, Emailadresse, Telefonnummer
- Mitglied bei der Sektion... / kein Alpenvereinsmitglied

### Anzahlung & Stornobedingungen

- Nach Eingang der schriftlichen Bestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von € 50,00 pro Person zu leisten.
- Diese Anzahlung gilt gleichzeitig als Stornogebühr.
- Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich
- € 50,00 bei Stornierung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn (die Anzahlung wird einbehalten)
- Voller Kostenersatz ab 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichtantritt

### Mindestteilnehmerzahl

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden erfolgt spätestens zwei Wochen vor Antritt der Reise eine Stornierung und eine Rückzahlung. In diesem Fall sind wir um einen Ersatztermin bemüht.

### Enthaltene Leistungen

- Unterkunft und Verpflegung laut Angebot
- Organisation und Durchführung des Programms
- Betreuung durch ausgebildete Yogalehrerin

### Allgemeine Hinweise

Das Programm findet bei jedem Wetter statt.

### Zahlungsmodalitäten

- Es wird eine Anzahlung in Höhe von € 50,00 pro Person erhoben
- Zahlungsziel 14 Tage nach verbindlicher Anmeldung
- Der Restbetrag und alle weiteren Kosten für Getränke ect. sind vor Ort auf der Hütte bar zu bezahlen oder per Rechnung & Überweisung zu begleichen.

### Bankverbindung

Pfeishütte im Karwendel

Kirchmayer GesBR

BTV Seefeld

Betreff: Yoga + NAME

Konto: 965 301, BLZ.: 711 525 70

IBAN: AT11 1642 0001 4214 2724

BIC: BTV AAT 22



### Grundausrüstung

- Knöchelhohes , gutes, festes Schuhwerk mit Profilsohle
- Zweckmäßige Wanderbekleidung
- Yogabekleidung
- Der Jahreszeit angepasste, wetterfeste, wasserdichte, warme Kleidung, Mütze, Handschuhe
- Trinkflasche oder Thermoskanne
- Tagesrucksack mit ca. 20 Liter Volumen
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Legere Hüttenbekleidung, Yogabekleidung
- Leinen-/Hüttenschlafsack (für 18,- Euro auf der Hütte käuflich zu erwerben)
- Stirnlampe / Taschenlampe
- Waschutensilien, Handtuch
- persönliche Medikamente
- Falls vorhanden: Yogamatte
- Falls vorhanden: Mitgliederausweis Alpenverein (OeAV, DAV, SAC)

### Zusätzliche empfohlene Ausrüstung

- Teleskopwanderstöcke als Gehhilfe
- Fotoausrüstung
- Fernglas
- Personalausweis

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_