

## Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



das Jahr 2020 hat viele Veränderungen mit sich gebracht, die ich durchaus positiv sehe. Abgesehen davon, daß viele Kurse bei Mountainfloat und alle Marokkoreisen ausgefallen sind, konnte ich mich wieder mehr um Haus und Garten in Bad Reichenhall kümmern und habe nette Mitbewohner bekommen, die das Haus auch während meiner Abwesenheit perfekt führen werden. Jens und Derya haben langjährige intensive Meditations- und Yogaerfahrung, kochen ausgezeichnet. Jens ist Masseur und Heilpraktiker und Yoga-lehrer, der mit einer speziellen Akkupunkturtechnik oft sogar aussichtslosen Schmerzpatienten helfen kann. Derya bringt mit ihrer Empathie, Herzensgüte, hervorragenden Kochkünsten und ihrer häuslichen Ader längst überfällige Impulse bei Mountainfloat ein - eine große Bereicherung für uns alle..

In letzter Zeit haben wir immer mehr Individualgäste, die sich hier einen Auszeit nehmen und ganz ungezwungen an unserem Tageslauf partizipieren wie z.B. Yoga und Meditation, Wandern und natürlich gut und gesund essen und gute Gespräche führen, ausgiebig saunieren und floaten.

Für Marokko habe ich erst wieder im Herbst Reisen geplant, kann aber auf Anfrage gern jederzeit individuelle Reisen und Trekkings organisieren sobald sich die Corona-Situation wieder ändert. Ich werde in diese Jahr wieder zwei Fastenwochen, eine Wildkräuterkochkurs und Yogawochenenden anbieten. Auch der Untersbergworkshop mit Rainer Limpöck und zwei Obertonworkshops sind geplant.

Für Eure Planungssicherheit haben wir uns entschlossen 2021 auf Stornogebühren zu verzichten insofern die Absage nachweislich Corona-bedingt erfolgt. Ich könnt Euch also ohne Risiko anmelden.

Selbstverständlich ist an den Wochenenden auch Floaten möglich. Seminarteilnehmer erhalten einen Sonderpreis von 55 anstatt 65 Euro pro Stunde. Auch die Sauna kann benutzt werden.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Post oder E-Mail, denn die Teilnehmeranzahl ist sehr beschränkt. Dies gilt besonders für Gäste, die hier im Haus übernachten möchten. Anmeldeschluß ist jeweils 4 Wochen vor Seminarbeginn. Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres und hoffe, mit der Auswahl der Seminare Euer Interesse getroffen zu haben,

Euer

A handwritten signature in blue ink that reads "Michael Uebachs".

## Organisierte Reisen in Kleingruppen

2021 bieten wir einige organisierte Marokko-Reisen in Kleingruppen an.

Diese Reisen können auch an anderen Terminen durchgeführt werden sobald sich zwei Teilnehmer finden.

Die Strecken lassen sich nach Absprachen auch individuell modifizieren.

## Individualreisen ganz nach Maß

Darüber hinaus stellen wir auch Ihre individuelle Marokkoreise für Sie zusammen. Sie können entweder selbst fahren (wir vermitteln Ihnen ein gutes Fahrzeug) oder wir stellen Ihnen einen erfahrenen Fahrer zur Verfügung, der englisch und französisch spricht.

## 1 Woche Marokko für Einsteiger

Für Marokko - Einsteiger bieten wir einen einwöchigen Aufenthalt in Marokko mit Ü/F an. Flüge gibt es schon ab ca. 50 € ab Memmingen oder Nürnberg, abhängig vom Reisezeitpunkt:

4 Nächte in meinem Riad in Marrakesch und

3 Nächte in einem wunderschönen, romantischen Riad

in der Altstadt von Essaouira am Atlantik

zum Sonderpreis von 280 Euro incl. Frühstück und Übernachtung im DZ

## Trekking fernab vom Massentourismus

Ein ganz besonderes Trekkingerlebnis, wohl einmalig in Marokko, fernab von üblichen Touristenpfaden haben wir neu in unser Programm aufgenommen. Es läßt sich auch jederzeit individuell organisieren.

Die Planung der Reise übernehme ich nach wie vor von Mountainfloat aus. Durchgeführt werden die Reisen dann von meiner Tochterfirma Marokko Hautnah SARL in Marokko und zuverlässigen Partnern vor Ort.

**Günstige Flüge 2x wöchentlich mit Ryanair ab Memmingen, Nürnberg und Wien**



## 8-tägige Reise mit 5 Tagen Trekken im hohen Atlas

auf dem Yagour Plateau mit Besichtigung der wohl faszinierendsten prähistorischen Steinzeitgravouren Marokkos fernab vom Massentourismus.

Ab zwei Personen 750 Euro p.P. incl. Vollverpflegung\* und Transfers in die Berge

1. Tag Ankunft in Marrakesch, Transfer zu meinem Riad und Übernachtung
2. Tag morgens Transfer ins Ourikatal mit komfortablem Taxi und mit dem Allrad zum Ausgangspunkt des Trekkings in ein hochgelegenes Bergdorf, Abmarsch gegen 11 Uhr mit Mulis und Führer, Basiccamp am Fuße des heiligen Berges Melzin.
3. -6. Tag auf Wunsch Besteigung des 3600 m hohen Melzin, oder leichte Wanderung zu in Marokko wohl einmaligen Steinzeitlichen Felsgravuren mit Sonnenrädern. Die nächsten Tage Trekking auf der Yagour Hochebene zwischen 2100 und 2700 m vorbei an unzähligen hochinteressanten Felszeichnungen und einem traumhaften Bergsee auf 2500 m.
6. Tag Abstieg und Transfer nach Marrakesch, Ankunft gegen Abend im Riad in Marrakesch
7. Tag zur freien Verfügung in Marrakesch
8. Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug

Die Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden täglich. Normale bis gute Kondition erforderlich. Das gesamte Gepäck wird von den Maultieren getragen. Von den Teilnehmer wird nur ein kleiner Tagesrucksack mit Getränk und Anorak mitgeführt. Übernachtung in kanadischen Zelten, die jeweils von den Führern aufgebaut werden. Vollverpflegung während Trekking (Mittags und abends warmes 3-Gänge Menü) und Führung inclusive. Für alpinistisch erfahrene und Leute mit guter Kondition läßt sich auch die Besteigung der 3600 m hohen heiligen Berges Melzin, dem wohl besten Aussichtsberg des hohen Atlas in die Tour integrieren. (Kleine Änderungen vorbehalten)



Termin:  
15. -22. Oktober

\* außer Flugkosten. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei. In Marrakesch nur Halbpension.

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

## Große Südmarokko-Rundreise im Oktober

Marokkos Süden: Berber - Kultur im Hohen Atlas, der  
Anti - Atlas und die Wüsten - Nomaden

13.–27. September und 01.–15. Oktober 2021

Rundreise in Süd - Marokko in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schönes Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jema el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Bad ii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jema el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen - Dades - Schlucht - Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rund - Wanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berber - Familie in einer Kasbah übernachten.

6. Tag – Agoudal – Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle. Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal - vorausgesetzt der Paß ist befahrbar – von dort hinunter in die Todra - Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.

7. Tag – N’Kob - Tamegroute Weiterfahrt Richtung Drâa - Tal über Alnif oder die Piste nach N ‘K ob und Tazzarine über Zagora nach Tamegroute. Wir übernachten im ersten Wüstencamp bei den Nomaden mit traditioneller Musik und BBQ.

8. Tag – M’hamid – Erg Chegaga Vormittags Besichtigung der Töpferstadt und des spirituellen Zentrums mit Bibliothek von Tamegroute. Anschließend fahren wir off - road ca. 60 km bis M’hamid in die Sahara, zu den großen Dünen von Chegaga, Ankunft zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel.

9. Tag – Drâa - Tal - Timidarte Rückreise durchs Drâa - Tal, wir machen Station im Hotel Kasbah Timidarte. Dem Hotel ist ein interessantes Ökopjekt angeschlossen, das ganz professionell und liebevoll

# Seminarprogramm 2021



von der Dorfbevölkerung getragen wird. Durch unseren Aufenthalt unterstützen wir Alphabetisierungs- und Schulprojekte. Besichtigung der bestgepflegten Oasengärten Marokkos.

10. Tag – Tamnougalte – Drâa - Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalte, anschließend Fahrt zur Cascade von Tizgui, bei der Schwimmen im natürlichen Pool mitten in der Stein - Wüste möglich ist. Picknick in der ganz besonderen Natur, anschließend eine leichte Wanderung hinunter nach Agdz. Übernachtung nochmal in Timidarte .

11. Tag – Tafraoute. Über Tazenakht nach Taliouine, dem Zentrum des Safrans. Weiter über die traumhafte Anti - Atlas - Scheitelstrecke ins Ammeln - Tal nach Tafraoute. Einkehr ins Hotel Maison Traditionelle in Oumesnate. Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang .

12. Tag – Tafraoute – Ammeln - Tal Besuch in Tafraoute, anschließend Rundfahrt durch den imposanten Canyon von Ait Mansour mit leichtem Trekking und einem Picknick in wunderschöner Landschaft. Besuch des Berbermuseums mit Tee - Ritual und Musik, Übernachtung nochmals im Maison Traditionelle.

13. Tag – Taroudannt - Essaouira Weiterfahrt über Taroudannt, einer sehr lebendigen orientalischen Stadt, auch Klein - Marrakesch genannt, wo wir uns für die Souks Zeit nehmen und eine Stadtrundfahrt mit der Kalesche machen. Anschließend Fahrt nach Essaouira, der ehemaligen malerischen portugiesischen Hafenstadt mit Strand und orientalischem Flair. Übernachtung in einem stilvollen Riad in der historischen Medina mit Dachterrasse und Blick übers Meer.

14. Tag – Essaouira Relaxen und Erholen in Essaouira. Wir durchstreifen wir die schöne, alte Medina, besichtigen das portugiesische Fort und bummeln über den Hafen, an dem wir den frischen Fisch aus dem Atlantik genießen können.

15. Tag – Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat. Frühmorgens Rückfahrt nach Marrakesch zum Flughafen – Abflug in die Heimat.

ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

- 🕒 Alle Transfers außer Flug, Unterbringung mit Halbpension in \*\* und \*\*\*Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei.
- 🕒 Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- 🕒 Reiseführung Michael Gentschy

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.690 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500 €

**Freitag 26. bis Sonntag 28. Februar**

**Yoga - Entspannung - Meditation**

**Ein Schnupperwochenende**



Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Basis für den Workshop ist das klassische Yogasutra nach Patanjali über das Michael Gentschy ein Buch geschrieben hat.

## **Ablauf:**

Freitag

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 15.30 Uhr

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person im EZ 65 Euro, 2 leichte vegetar.

Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 29 Euro pro Tag

**Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)**

**28. Februar. – 07. März**

## Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,  
physische und psychische Unterstützung  
Leitung: Michael Gentschy

**Beginn:** Sonntag 18 Uhr  
**Ende:** Sonntag 13 Uhr  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

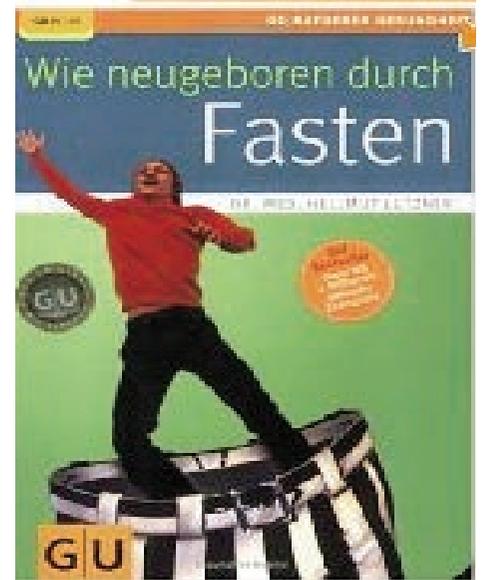
**Seminarkosten:** 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,30€ Kurtaxe pro Tag.  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

**Leistungen:** incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau-tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

**Teilnahmebedingungen:** einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.  
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

**Seminarbeschreibung:** Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznier ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.  
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



## **Tagesablauf:**

### **1. Tag:**

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

### **2. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

### **3.-7. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr Heißer Leberwickel

danach zur freien Verfügung, Spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

### **8. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr Wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

auch Einzeltermine - auf Anfrage

15. – 16. Mai

## Tönen und Besingen

**Einstieg in die Kraft des liebevollen und gemeinsamen Singens**

Leitung: Paul Freh,  
[www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

In diesem Seminar verbringen wir viel Zeit im Kreis. Eine urkräftige Form. Gemeinsames Tönen, die Stimme fließen lassen und verschiedene Varianten des Besingens erfahren und genießen wir. Es ist kein Notenlesen wichtig, aber du solltest gerne singen. Mut zur Berührung mit Stimme tut auch gut. Wir tauchen immer wieder in die Natur ein. Singen im Wald oder Singen mit dem Wald? Wie ist das mit dem Besingen / dem Schenken und dem Besungen-Sein /dem Annehmen? Du lernst über die Wirkung von Stimmklang und Loslassen. Ein einfühlsamer Umgang miteinander und mit unseren Stimmen ist mir wichtig.



Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (15.5.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

Sonntag (16.5.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro (ermäßigt: 180 Euro)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person,

Einzelzimmerzuschlag 19 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 29 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

**Frühlingskonzert**, 14.5. um 20.00 Uhr, (15€ Eintritt).

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum. Die Qualität des Frühlings spiele und singe ich mit einem bunten Strauß an Musikinstrumenten..

**Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh**, 15.05. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.



**Paul Freh:** Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

**Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,**

**Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)**

**Anmeldung Kurs bei Paul Freh: [info@paulfreh.com](mailto:info@paulfreh.com), +43 650 623 7866**

**21.–23. Mai**

## Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Gentschy

Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam gesunde und nahrhafte Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. Löwenzahnhonig, Bärlauchkapern & Co und Frühlingstee-Kräutermischungen werden die Teilnehmer/innen mit nach Hause nehmen können.



Beginn: Freitag Abend 18 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr  
Seminarkosten 220 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen, die gemeinsam zubereitet werden.  
Ü/F im DZ 50 Euro pro Nacht/Person, EZ 69 Euro zuzüglich Kurtaxe

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14:15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Sonntag :

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig oder Fichtenhonig zum mit nach Hause-Nehmen

Ende gegen 15 Uhr



**25.–27. Juni**

## **Yoga – Meditation und meditatives Wandern – mit Sonnwendfeuer**

Leitung: Michael Gentschy

Gott ist reines Potential. “Er” hat keine Augen als die unseren. ER sieht und erfährt seine Schöpfung durch unsere Wahrnehmung. Wir werden versuchen, in diesen Tagen mit dem Bewußtsein der Verbindung zum Göttlichen die Natur wahrzunehmen und dabei tiefe Freude und neue Erkenntnisse erlangen.

Karl Valentin hat einmal – vermutlich ohne es zu wollen – einen der wahrsten Sätze über Meditation gesagt: “Heut besuch ich mich – mal schauen ob ich daheim bin.”

Ziel dieses Wochenendes ist es, mithilfe von Meditation, Yoga und Wanderungen in Stille im eigenen Körper und in der eigenen Seele “anzukommen”, die im göttlichen Bewußtsein ruht. Wir werden dazu immer wieder Zeiten des Schweigens einlegen. Es werden leichte Yogaübungen gemacht. Weder Vorkenntnisse noch besondere sportliche Kondition sind erforderlich.

Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Einführung in die Meditation, spirituelle Impulse

- Samstag:

Morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend leichte Wanderung mit Meditationshauses und Stille-Phasen, Mittagsbrotzeit. 17 Uhr Yoga und Meditation im Haus 18.30 Uhr Abendessen

20 Uhr Abendrunde, Austausch, Abendritual und Meditation

- Sonntag:

Morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend kurze Wanderung mit Meditationshauses und Stille-Phasen, Mittagessen bei Mountainfloat, Nachmittags Entspannungsübungen, Yoga und Meditation im Haus

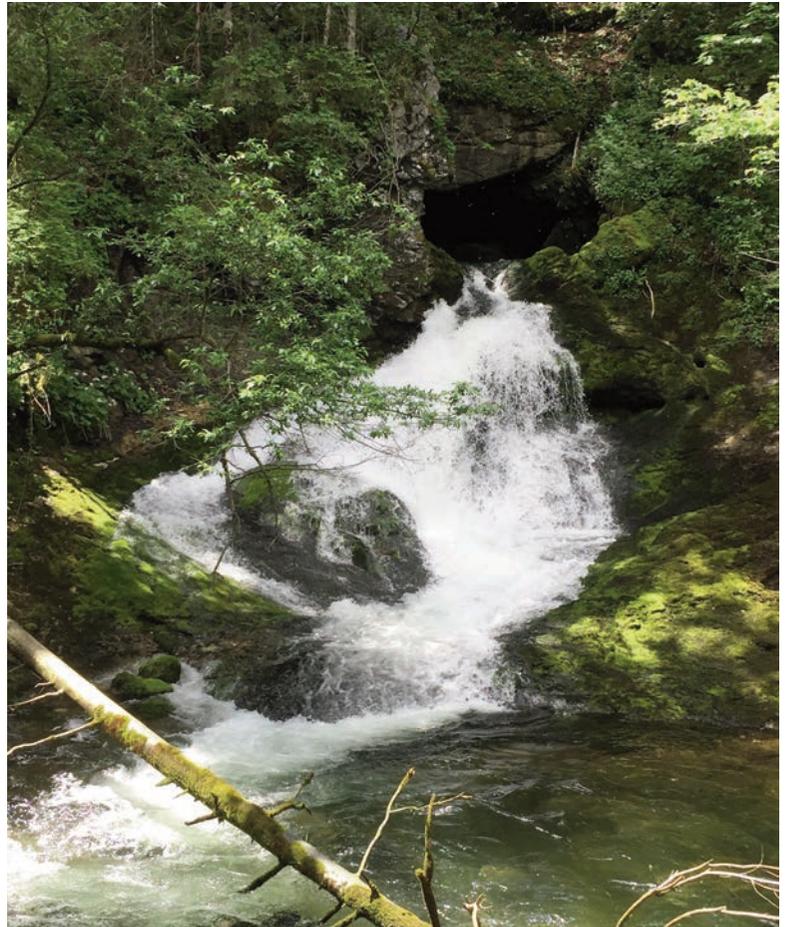
Ende gegen 16 Uhr

Seminargebühr 225 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person ( EZ 69 €)

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit 26 Euro pro Tag

Zuzügl. Kurtaxe



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

02. – 04. Juli

## Afrikanischer Trommelworkshop (Djembe)

Leitung: Louis Sanou

Website: [www.louis-sanou.com](http://www.louis-sanou.com)

E-Mail: [louissanou@hotmail.com](mailto:louissanou@hotmail.com)

Interessierte, Neugierige und Begeisterte laden wir zu einem Workshop für Djembe und auf Wunsch auch DunDun ein.

Mit viel Spaß, Freude und in einer lockeren Atmosphäre werden westafrikanische Rhythmen aus Burkina Faso erlernt.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auf Wunsch können die dazugehörigen Rhythmen auch auf den DunDun-Bässen erlernt werden.

Die vielschichtigen und anspruchsvollen Rhythmen werden Schritt für Schritt aufgebaut, anschließend werden Breaks eingebaut und so das Rhythmusgefühl und das Gehör geschult.

Jeder kann seine eigene Trommel mitnehmen. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitten wir um eine Info bei der Anmeldung. Wer Dun-Dun-Bässe erlernen möchte, gibt bitte bei der Anmeldung Bescheid.

**Beginn:** Samstag 03. Juli, 9 Uhr (Anreise und Übernachtung ab Freitag, 02. Juli möglich)

**Ende:** Sonntag 04. Juli 16 Uhr

**Seminarkosten:** 220 Euro (Ermäßigung in begründeten Fällen nach Rücksprache möglich)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person im EZ 69 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 29 Euro pro Tag

zzgl. Kurtaxe

### Über Louis Sanou:

Der bekannte Djembe- und Balafonspieler Louis Sanou, geboren 1982 in Burkina Faso, stammt aus einer westafrikanischen Jeli Familie (Griot), wo das Geschichtenerzählen und Musizieren mit traditionellen Instrumenten wie der Baara (eine mit Ziegenfell bespannte Kalebassentrommel) und Lunga (Talking Drum) seit jeher als Familienberuf ausgeübt wird.

Seit seinem siebten Lebensjahr ist Musik der Lebensinhalt von Louis Sanou. Nachdem er bei seiner Familie das Baarspielen erlernte, studierte er mit dem großen Meister Soungalo Traoré das Balafon bis zur Perfektion. Zur gleichen Zeit lernte er das Djembespielen zusammen mit seinem älteren Bruder Felix Sanou.

Seit 2003 lebt er in Österreich und spielt seither bei namhaften Musikern. Um nur einige Projekte zu nennen:

Martin Grubingers „The Percussive Planet“: zahlreiche Konzerte weltweit sowie Auftritt beim Eurovision Song Contest 2015 in Wien, André Hellers „Afrika-Afrika“, Filmmusik für "Sherlock Holmes - A Game of Shadows"



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

## 01.-08. August

### Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,  
physische und psychische Unterstützung  
Leitung: Michael Gentschy

**Beginn:** Sonntag 18 Uhr  
**Ende:** Sonntag 13 Uhr  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

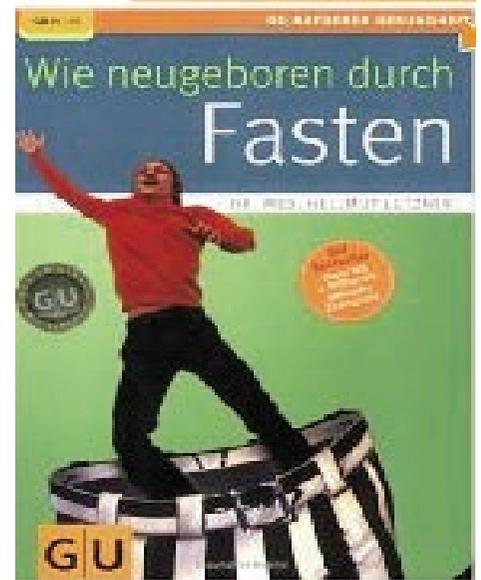
**Seminarkosten:** 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,10€ Kurtaxe pro Tag.  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

**Leistungen:** incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau-tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

**Teilnahmebedingungen:** einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.  
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

**Seminarbeschreibung:** Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznier ("wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.  
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



## **Tagesablauf:**

### **1. Tag:**

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

### **2. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

### **3.-7. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr heißer Leberwickel

Danach zur freien Verfügung, spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

### **8. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

Leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

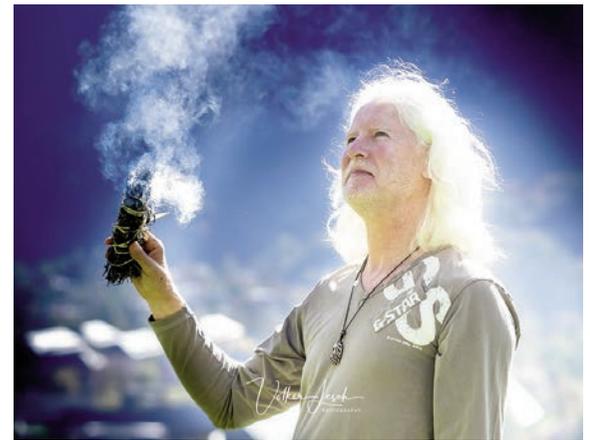
Sondertermine - auch Einzeltermine - auf Anfrage

**27. - 29. August**

## Reise zur Anderswelt des Untersbergs

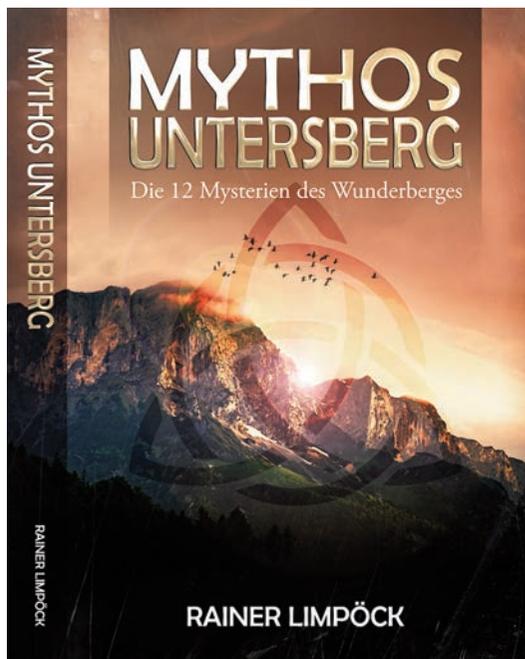
Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

Wir freuen uns sehr, daß wir Rainer Limpöck, den Autor des Buches "die Zauberkraft der Berge" für diesen Workshop gewinnen konnten. Wer sonst als er, der inzwischen 4 weitere Sachbücher über den Untersberg "Mythos Untersberg", "Hoch und heilig", "der Untersbergcode" und im Jahr 2019 "Mythos Untersberg - die 12 Mysterien des Wunderberges" sowie die drei Wanderführer "Magisches Berchtesgadener Land" und "Magisches Salzburger Land (Teil 1 und 2)" veröffentlicht hat, könnte uns besser mit dem Geist des Untersbergs bekannt machen. Am Freitagabend wird er mit dem Vortrag „Mythos Untersberg“ – Bedeutung des Untersbergs als heiliger Berg beginnen.



Während des Seminars werden wir

- Schutzkreise ziehen
- jodeln: den Alpererjodler zur Anrufung der Vier Winde, Der Krafttiere und der Ortsgeister erlernen
- beten: der Untersbergbethruf (das Ur-Gebet)
- die mythologischen Wesen des Berges Und ihre Bedeutung kennen lernen
- uns auf eine Trancereise zum Klang von Rainers Schamanentrommel begeben  
Das Untersbergmantra singen.



Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Vortrag über den Untersberg von Rainer Limpöck
- Samstag:  
10 – 12 Uhr: Rainer Limpöck – Einführung in die Mythologie, die Schamanische Reise, den Alperer-Jodler und den Untersbergbethruf  
14 - 18 Uhr: Rainer Limpöck – Fahrt zu einer Höhle am Untersberg Kontaktaufnahme mit dem Untersberggeist (schamanische Reise)  
Abends Powerpointpräsentation über Kraftplätze in der Region
- Sonntag: Je nach Wetterlage und Teilnehmerinteresse bzw. -kondition Auswahl eines oder mehrere Kraftplätze und Wanderung mit Ritualen und Brotzeit.

Seminargebühr 230 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person, (EZ 69€)

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit 25 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)



**04. – 05. September**

## Obertongesang für Anfänger

Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.

Leitung: Paul Freh, [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (04.09.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

Sonntag (05.09.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro

ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person,

Einzelzimmerzuschlag 19 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 29 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

**Sonne & Mond Konzert mit vieeeel Obertongesang**, 03.09. 20.00<sup>h</sup>, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum. Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



**Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh**, 04.09. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum. Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

**Paul Freh:** Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

Anmeldung Kurs bei Paul Freh: [info@paulfreh.com](mailto:info@paulfreh.com), +43 650 623 7866

**08. – 10. Oktober**

## **Meditatives Zeichnen**

Leitung: Brigitte Schneider, [www.ruhende-linie.de](http://www.ruhende-linie.de)

Erst sehen dann zeichnen -

Durch die Meditation in Stille schalten wir das Leistungszentrum im Gehirn aus und begeben uns ganz in das SEIN.

Und in eben dieser Stimmung verbleiben wir auch in den Zeiten fürs Zeichnen und lernen neu zu sehen. Zu Beginn der Zeit zum Zeichnen gibt es wie bei einer geführten Meditation noch Hinweise und Impulse, um den Stift völlig wertfrei über die Zeichenunterlagen gleiten zu lassen. Pro Zeichnen-Einheit

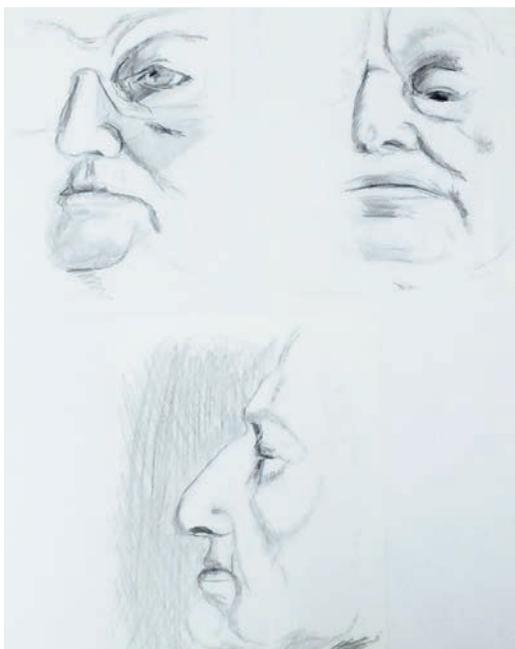
wird nur jeweils eine Art von Stift verwendet, damit wir fokussiert bleiben und uns nicht von möglichen Effekten ablenken lassen. Wir zeichnen ebenso wertfrei, wie wir meditieren.

Das Zeichnen und Meditieren intensivieren sich gegenseitig und das Zeichnen wird zur eigenen Meditationsform.

Das Seminar wird immer wieder aufgelockert mit Bewegung und durchaus lustigen Übungen in der Gruppe zum Zeichnen.

Wir meditieren und zeichnen im wunderbaren Kunstraum-Schuppen des Mountain Float und im paradiesischen Garten ums Haus oder im nahegelegenen Wald.

Bitte mitbringen oder teilweise vor Ort ausleihen: Bequeme, warme Kleidung, Yogamatte und Kissen, gutes Schuhwerk, günstiges blanko Papier wie Druckerpapier und Packpapier, Bleistifte von HB bis 4B, Kugelschreiber, Filzstifte - alles, was Linien klar hinterläßt.



Das Seminar beginnt am Freitag Abend mit dem Abendessen und wir stimmen uns danach in unserem Raum mit einer Einführung und einer Abendmeditation auf die kommende Zeit ein.

Das Ende des Seminars ist das Mittagessen am Sonntag.

Seminargebühr: 240 €

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro Nacht/Person im EZ 69 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten 26 Euro pro Tag, Tagepauschale für Tee, Kaffee, Gebäck, Sanitär 5 €

Beginn: Freitag 17 Uhr, Ende: Sonntag 14 Uhr

Anmeldung für das Seminar bitte an: [info@seehaus-design.de](mailto:info@seehaus-design.de) oder [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

Bankdaten erhalten Sie nach der ersten E-Mail an mich und die Anmeldung gilt nach Eingang der Kursgebühr

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

**03. – 05. Dezember**

## “Stille Zeit”

**Zwei Tage gemeinsam schweigen,  
meditieren,  
Yoga mit Impulsen und  
Einzelgesprächen**

Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 50 Euro pro  
Nacht/Person im EZ 69 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten 26 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für die Zeit des Schweigens  
21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritual

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die  
Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)