

Woche „Viel Bewegung BIKE“

Dieses Programm widmet sich insbesondere der Bewegung, aber dabei möchten wir auch die mit der Bewegung verbundenen spirituellen und emotionalen Aspekte analysieren und entwickeln.

Im Laufe des Tages werden wir auf Mühe, Ernährung, Pausen, Wettkampfelemente und Anstrengungsmanagement achten. Wir werden **versuchen**, ohne die Hilfe von Instrumenten und mit so wenig wie möglich hoch entwickelten Nahrungsmitteln in die Pedale zu treten. Wir werden **erleben**, dass unsere internen Indikatoren und Sensoren ganz fähig sind, sowohl **Mühe, Müdigkeit und Autonomie** zu spüren und verstehen, als auch **Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Ruhe und Erholung** zu meistern. Abends erwartet uns ein „Feedback-Moment“, wenn wir **analysieren** werden, wie unser "spirituelles System" mit unserem "psychophysischen System" interagiert.

Das Programm hat in sich keine extreme Mühe, aber die eingeplanten Anstiege und Routen sind anspruchsvoll, daher **nur** für Bikers trainiert zu: 150 km pro Tag mit 2000 m positiven Höhenunterschiedes, 10-12% Durchschnittsgefällen und 17% Spitzengefällen. Rennräder. Gepflasterte Wege hauptsächlich auf wenig befahrenen Straßen.

Hast du noch keine Meditationserfahrung? Eine einfache Technik ist da für dich.

PROGRAMM

SONNTAGABEND: Treffpunkt

MONTAG: Meditationstheorie - "Vereinfachte" Meditationserfahrung

Monte Corno Aufstieg (80 km / 1200 m positiver Höhenunterschied)

Wohlsein-Theorie – [Feedback](#)

DIENSTAG: Meditation

Valstagna Foza Enego Route (120 km / 1500 m positiver Höhenunterschied)

Wohlsein-Theorie - [Feedback](#)

MITTWOCH: Meditation

Spaziergang – Erholung

Wohlsein-Theorie - [Feedback](#)

DONNERSTAG: Meditation

Monte Grappa (Wahl des Aufstiegs) (100-120 km / 2000-2200 m positiver Höhenunterschied)

Wohlsein-Theorie – [Feedback](#)

FREITAG: Meditation

Menador Aufstieg (150 km / 1600 m positiver Höhenunterschied)

Wohlsein-Theorie - [Feedback](#)

SAMSTAG: Meditation

Barricata Aufstieg (130 km / 1600 m positiver Höhenunterschied)

Resümee

SAMSTAGABEND oder SONNTAGMORGEN: Abreise

Max 5 Teilnehmer

Preis: Euro 1.000

- *Gemeinsprache Italienisch oder Englisch unter Vorausmeldung
Deutschsprachige Hilfe morgens und abends verfügbar*
- *Frühstück frei - auf Wunsch*
- *Kostenlose Gastfreundschaft möglich – „Biwakstil“-Unterkunft*
- *Möglichkeit, Mahle alle zusammen mit angebotenen Zutaten vorzubereiten*