



Impulswanderung durchs Traisental nach Mariazell

18.-21. April 2026

**Alles zu viel?
Endlose To-Do-Listen?
Das eigene „WHY“ aus dem Blick geraten?**

In diesem 4-tägigen Talk & Walk Wanderseminar findest du Klarheit und Fokus für deinen nächsten Schritt. Dich erwartet eine inspirierende Kombination aus Bewegung, Achtsamkeit und Austausch in einer kleinen Gruppe.

Gemeinsam werden wir:

- Neue Impulse und Sichtweisen für mehr Fokus in deinem Leben sammeln
- In Stillephasen die Natur bewusst wahrnehmen um „in sich zu gehen“
- Talk & Walk-Sessions nutzen, um Erfahrungen mit anderen austauschen

Die Route:

Diese Talk & Walk Impulswanderung führt uns durchs obere Traisental in Niederösterreich. Von Hohenberg aus wandern wir nach St. Aegyd im Neuwalde übers Kernhofer Gscheid Richtung Mariazell. Wir übernachten in Gasthöfen mit komfortablen Zimmern.

Neben viel Zeit, um in die Stille zu kommen und neuen Fokus fürs Leben zu finden ist die Strecke derart konzeptioniert, dass sie für Durchschnittswanderer gut schaffbar und vor allem **100% „H-W-S frei“** (höher – weiter – schneller frei) ist.





TALK & WALK

Das Ziel nach 4 Tagen

Das große Ziel der Wanderung ist es, bei dir selbst anzukommen.

Rein geografisch führt uns die Route nach Mariazell, wo wir nach 4 Tagen und ca. 50 km die Basilika erreichen.

Mariazell ist einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte Österreichs. Hier endet unsere gemeinsame Wanderung mit Zeit für Rückblick, Dankbarkeit und neue Ausrichtung.

Die Impulse – was hat ein Holzstoß mit deinem Leben zu tun?

Schon in Aristoteles' peripatetischer Schule war „Denken im Gehen“ eine wesentliche Methode um zu reflektieren und nachzudenken. Bei Talk & Walk wird die Bewegung in der Natur ergänzt um den jeweiligen Situationen wie z.B. ein Fluss als „Lebensfluss“ oder eine lange gerade Strecke als „Durststrecke“ genutzt und in aktuelle Lebensthemen der Teilnehmer übersetzt. Die moderierten Impulse regen Gedanken an und durch den Austausch mit anderen Teilnehmenden gelingt es, alternative Sichtweisen zu bekommen. Teile des Weges werden in Stille absolviert, um auch Achtsam der Natur näherzukommen.

Und warum gerade Holzstoß ?

→ Das liest du in Bert´s Geschichte & Impressionen (zweites PDF in der Einladung).

Dein Investment:

- Vier Tage deiner kostbarsten Ressource: Zeit – nur für dich.
Zeit, um innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und dich deinen persönlichen Themen zu widmen.
- Reguläre Teilnahmegebühr für das Impuls-Wanderseminar: € 600,–
- Frühbucher- und „Bring-your-Friend“-Tarif: € 500,–
gültig bei Buchung bis 15.02.2026 oder bei Anmeldung von zwei oder mehr Personen – ab der zweiten teilnehmenden Person.

Nicht enthalten sind Reise- und Transferkosten, Übernachtung sowie Verpflegung.

Anmeldung

Schreibe mir einfach eine E-Mail an erik.gastgeber@fokusbox.at mit Angabe deiner Adressdetails. Danach bekommst du die Rechnung und deine Teilnahme ist fixiert.

Diese Veranstaltung kann als Weiterbildung/Coaching steuerlich berücksichtigt werden.



TALK & WALK

Die Anforderungen

Die Route ist derart ausgelegt, dass tägliche Etappen von ca. 10 bis 20 km gewandert und zwei bis drei Impulse pro Tag bearbeitet werden.

Um für die Wanderung gut ausgestattet zu sein ist unbedingt Wanderequipment (Wanderkleidung, Wetterschutz, Wanderschuhe etc.) erforderlich.

Nächtigung und Verpflegung:

Wir Übernachten in Gasthöfen entlang der Route und es gibt jedenfalls abends die Möglichkeit warm zu essen. Untertags werden Jausenpausen eingeplant und teilweise vorhandene Einkaufsmöglichkeiten genutzt.

An- und Abreise und Unvorhersagbares

Der Treffpunkt St. Pölten Hauptbahnhof ist einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und auch Parkmöglichkeiten für PKW Anreise sind vorhanden.

Für die Rückreise aus Mariazell steht die Mariazellerbahn direkt nach St. Pölten Hbf zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet bei jedem wanderbaren Wetter statt. Bei Extremwetterereignissen wird ein Alternativtermin angeboten, Routenänderungen geringfügig möglich.

Ich freue mich auf deine Teilnahme und stehe gerne für deine Fragen zur Verfügung.

Buen Camino!
[Guten Weg! = Pilgergruß]



Impressum:

fokusbox e.U. by DI (FH) Erik Gastgeber, MSc
Mobil: +43 699 10322783
erik.gastgeber@fokusbox.at



TALK & WALK IMPULSWANDERN

Bert's Geschichte & Impressionen

**Kopf und Kalender voll?
Ziele drängen und Entscheidungen stehen an?
Du spürst kaum, was wirklich wichtig für dich ist?**

**Dann ist es Zeit, rauszugehen.
Atmen. Im Gehen die Klarheit wiederfinden.**

**Bei Talk & Walk findest Du Raum zum Sortieren,
Fokus für das Wesentliche und Klarheit für Deinen nächsten Schritt.**

Lies selber, was Bert beim Talk & Walk Wandern erlebte:

Vor einiger Zeit war ich für einen Talk & Walk-Termin mit einem Teilnehmer – nennen wir ihn Bert - gebucht.

Treffpunkt war um 08:30 bei Achau, wo die drei Flüsse zusammenlaufen.

Beim Aussteigen aus dem Auto blickte sich Bert gehetzt um. Er tastete seine Jacke ab. Mit hochgezogenen Schultern und schnellen Schritten kam er auf mich zu und schien die Natur rund um sich herum gar nicht wahrzunehmen.

“Ach, alles so viel grad.” meint er.

Meine Intuition sagte mir schnell, was es als erstes braucht: Still werden und ankommen. “Was siehst Du?” fragte ich ihn. Bert setzte seine Haube auf. Er hob den Blick und nahm nun die beiden träge dahin gleitenden Flüsse wahr. Er seufzte tief.

“Welche Strömungen bringen Dich hierher?” fragte ich ihn.

Später, nach ein paar weiteren Impulsen in Stille, kamen wir nach einiger Zeit zu einem Holzstoß.



TALK & WALK IMPULSWANDERN

“Dieser Holzstoß – der repräsentiert alle meine Themen!” rief Bert und begann, ihn neugierig zu betrachten. “Ich müsste mich schon längst mit Projekt X beschäftigen, aber all die anderen Holzstämme liegen drüber. Die muss ich alle erstmal abarbeiten. Dazwischen ein recht morscher und ausgehöhlter Stamm – ja da war ja noch die Ausbildung, die ich schon längst abschließen sollte.

Pffff, wie schaff ich das?”

Auf einmal waren lagen Berts Themen klar vor ihm.

Stopp, ich lade Dich ein, einen Schritt zur Seite zu machen:

“Was wären Deine Themen? Was befindet sich in Deinem Holzstoß?”

7 km und 10 Höhenmeter später – wir kommen auf den Parkplatz zurück. Bert hat sich in den letzten 3 Stunden verwandelt. Aufgerichtet und mit einem gelösten Lächeln im Gesicht streckt er mit die Hand entgegen. “DANKE, Erik das war groß!” sagte er. “Ich hätte nie gedacht, dass so ein Spaziergang so einen Unterschied machen kann!”

Als Talk & Walk Begleiter berühren mich diese Transformationen immer wieder zu-tiefst. Es ist toll zu erleben, wie im Gehen Coachingimpulse wirken können.

Möchtest Du Deine Themen angehen und Klarheit, Fokus & Bewegung wiederfinden?



TALK & WALK IMPULSWANDERN

Impressionen von der Route durchs obere Traisental nach Mariazell

Die ca. 50 km lange Route führt uns durchs von Hohenberg im Traisental bis nach Mariazell. Sollten sportlichere Wanderer fragen „Was, 4! Tage für diese Route?“ sollte man jedenfalls auf die Reise zu sich selbst, die Zeit braucht und auch die HWS-Freiheit*) der Wanderung Hinweisen 😊.



*) 100% H-W-S FREI = „höher-weiter-schneller frei“



TALK & WALK IMPULSWANDERN



Buen Camino!
[Guten Weg! = Pilgergruß]

