

# Wandern.Fühlen.Sein

Vom Seminarraum in die Natur:  
Selbsterfahrung beim Wandern erleben



## Achtsamkeit, Stressregulation und Ressourcenaktivierung

Pro Wanderung können **Selbsterfahrungseinheiten\*** angerechnet werden für:

Klinische Psychologie, Gesundheitspsychologie, Lebens- und Sozialberatung, Psychotherapeutisches Propädeutikum.

*(Die endgültige Anerkennung erfolgt durch den jeweiligen Ausbildungsträger.)*

### Wanderung I – Lainzer Tiergarten

Schwierigkeitsgrad: einfach: 11 km, 340 hm

Voraussetzung: keine

Termin: **12.4.2026** (Ersatztermin 26.4.2026)

Kursbeginn: 9 Uhr, Nikolaitor, 1140 Wien

Kursende: voraussichtlich 15 Uhr, Nikolaitor

Dauer: ca. 6 h\*

Kosten: 280 €

*\*entspricht 8 Einheiten á 45 min*

### Wanderung II – Zur Knofeleben

Schwierigkeitsgrad: mittel: 11 km, 730 hm

Voraussetzung: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Termin: **7.6.2026** (Ersatztermin 13.6.2026)

Kursbeginn: 7:15 Uhr, Wien Hauptbahnhof

Kursende: ca. 18 Uhr, Wien Hauptbahnhof

Dauer: ca. 11 h\* (inkl. Hin- & Rückreise mit Zug)

Kosten: 360 €

*\*entspricht 14 Einheiten á 45 min*

### Kursleiterinnen:

#### Mag. Elisabeth Blum, BSc.

Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Arbeits- und Organisationspsychologin,  
Notfallpsychologin

#### Nicole Krysiuk, MSc. MSc.

Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Arbeits- und Organisationspsychologin,  
Virtual Reality Coach

#### Dr. Eva M. Molin, MSc.

Staatl. gepr. Bergwanderführerin,  
Molekularbiologin, Botanikerin &  
Bioinformatikerin

### Anmeldung (bis 14 Tage vor Termin) und weiterführende Infos:

Nicole Krysiuk ([anmeldung@psychologin1020.at](mailto:anmeldung@psychologin1020.at))

**Organisatorisches:** begrenzte Teilnehmer:innenzahl; mindestens 5 Teilnehmer:innen. Wetterfeste Wanderausrüstung erforderlich (Details nach Anmeldung). Anreise und Verpflegung sind nicht im Preis inkludiert. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Wanderung erfolgt unter Vorbehalt geeigneter Wetter- und Sicherheitsbedingungen; Änderungen oder eine Absage durch die Kursleitung bleiben vorbehalten. **Stornobedingungen:** schriftlich per E-Mail. Bis 14 Tage vor Termin kostenfrei, danach 50 % bis inkl. 3 Tage vor Termin, ab 2 Tagen und bei Nichterscheinen 100 %. **Zahlungsmodalitäten:** Die Teilnahmegebühr ist im Voraus nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen. Der Teilnahmeplatz gilt erst mit vollständigem Zahlungseingang als verbindlich reserviert.