



## **Energie tanken mit gesunden Kräutern und frischer Bergluft**

Wir erleben die Stille des Waldes, erfahren Überraschendes über die verschiedenen Bäume und genießen mit allen Sinnen die zahlreiche Kräuter am Wegesrand und deren Heilwirkung.

Beim Wandern über ausgedehnte Weiden und blühende Frühlingswiesen schütteln wir den Alltagsstress ab und tanken mit der frischen Bergluft neue Energie: Durch die Wirkung der Kräuter fühlen sich unsere Atemwege befreit an und unsere Sinne schärfen sich; wir nehmen die Natur intensiver wahr. Wir spazieren an urigen Almhütten vorbei, genießen den herrlichen Rundumblick und fühlen uns im Einklang. In der Ronerhütte bereitet der Hüttenwirt mit uns aus den gesammelten Frühling Kräutern einen Kräuteraufstrich zu, der uns für den Alltag stärkt und erfrischt.

**Durchführung:** 01. Mai bis 12. Juni 2017, montags, ab 10.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Rodenecker-Lüsner Alm

**Treffpunkt:** Parkplatz Zumis

**Teilnehmer:** max. 20 Personen

**Teilnahmegebühr:** 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

**Anmeldung & Info:** Tourismusverein Rodeneck,

T +39 0472 454 044, [info@rodeneck.com](mailto:info@rodeneck.com)

Tourismusverein Gitschberg Jochtal,

T +39 0472 886 048, [info@gitschberg-jochtal.com](mailto:info@gitschberg-jochtal.com)



**Expertin:** Anna Volgger

*Gepüfte Natur- und Landschaftsführerin*

*mit Ausbildung in Kräuter-, Wald- und Wildpädagogik*



## Auf dem Weg zur eigenen Mitte – Wanderung zum Spinger „Atem-Bunker“

Wir bewegen uns zu Fuß von Spinges zum nahegelegenen Kraftplatz „Vogel-Bühel“.

Wandernd genießen wir den Ausblick auf das frühlingshafte Eisacktal und bei Pausen mit energetischen Atemübungen finden wir unsere eigene Mitte. Gut aufgetankt wandern wir vorbei an aufblühenden Sträuchern hin zum „Atem-Bunker“: ein historisches Relikt, das sich zu einem Ort der Begegnung gewandelt hat. Wir schnuppern uns durch die labyrinthartigen Ebenen und achten intensiv auf die unterschiedlichen Düfte – vom würzigen Waldgeruch bis zum markanten Geruch des feuchten Erdbodens. Auf dem hölzernen Aussichtsturm atmen wir im Freien nochmals Weite und Ruhe in unser Herz. Noch ein paar sanfte Atemübungen und dann gehen wir mit einem Gefühl von ausgeglichener Wachheit wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt.

**Durchführung:** 01. Mai bis 12. Juni 2017, donnerstags, 13–16 Uhr

**Veranstaltungsort:** Spinges

**Treffpunkt:** Kirche in Spinges

**Teilnehmer:** max. 20 Personen

**Teilnahmegebühr:** 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

**Anmeldung & Info:** Tourismusverein Gitschberg Jochtal,  
T +39 0472 886 048, [info@gitschberg-jochtal.com](mailto:info@gitschberg-jochtal.com)



**Expertin:** Gabi Stolz

*Diplomierte Wellnesstrainerin, Vitaltrainerin und Vitalmasseurin*



## Fließendes Wasser, achtsames Atmen und bewusstes Bewegen in der Natur

Wir wandern durch das naturbelassene Altfasstal in Meransen und erleben die Gesundheitslehre Kneipps mit allen Sinnen: Mit achtsamen Atemübungen spüren wir in unseren Körper hinein.

Beim meditative Gehen über die Frühlingswiesen – barfuß, schweigend und bewusst atmend – öffnet sich alle Sinne und wir nehmen die wunderbare Kraft der erwachenden Natur in uns auf. Wir lernen die erfrischende Wohltat des klaren Bergwassers kennen und bringen unseren Körper mit aktivierenden Kneipp-Anwendungen in Schwung. Auf dem Weg entdecken wir zudem die geballte Kraft der frischen Wildkräuter und erfahren, wie vielseitig diese angewendet werden können. Bei einer genussvollen Verkostung von Kräutertees lassen wir die Wanderung entspannt ausklingen.

**Durchführung:** 01. Mai bis 12. Juni 2017, freitags, 10–14 Uhr

**Veranstaltungsort:** Meransen

**Treffpunkt:** Parkplatz Altfasstal

**Teilnehmer:** max. 20 Personen

**Teilnahmegebühr:** 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

**Anmeldung & Info:** Tourismusverein Gitschberg Jochtal,  
T +39 0472 886 048, [info@gitschberg-jochtal.com](mailto:info@gitschberg-jochtal.com)



**Expertin:** Christiane Gruber

*Geprüfte Gesundheitsberaterin, Kräutereexpertin FNL,  
Beraterin für Vollwerternährung und die Verwendung  
von Wildkräutern in der Vollwertküche*