



7 TAGE STANDORTREISE

NATURPARK LECHTAL / TIROL

LEBEN IN BALANCE

4 bis 12 Gäste

ab 699 €

(inkl. Programm & Seminar)

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✓ Wandern in grandioser Berglandschaft entlang des längsten Wildflusses im Alpenraum
- ✓ Impulse für neue Perspektiven & Ziele mit Ihrem ausgebildeten Seminarleiter
- ✓ Seminar zur inneren Balance im Einklang mit der Ruhe & Besinnlichkeit der Natur

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✓ idyllisch Wohnen an einem sonnigen Hang in Hinterhornbach mit traumhaftem Rundblick auf die Berge
- ✓ herzliche, tiroler Gastlichkeit in einem familiär geführten Gasthof
- ✓ ausgezeichnete, regionale Küche

NATURPARK LECHTAL Auf Ihrer 7-tägigen Standortreise erleben Sie die einzigartige Wildflusslandschaft am Tiroler Lech, welches gemeinsam mit seinen Seitenzubringern zu den letzten naturnah erhaltenen alpinen Flusstälern im nördlichen Alpenraum zählt. Der Artenreichtum der Tier- und Pflanzenwelt ist sehr groß: Circa ein Drittel aller nachgewiesenen Tier- und Pflanzenarten in Tirol lebt hier.

IHR FAMILIÄRER 3-STERNE-GASTHOF „HOCHVOGEL“

liegt im einzigen linken Seitental des Lechtals, in Hinterhornbach, auf 1.200 m an einem ruhigen, sonnigen Hang. Die gemütliche Gaststube und die wunderschöne Sonnenterrasse bieten einen herrlichen Rundblick auf die Bergwelt der Tiroler und Allgäuer Alpen. Alle Zimmer sind gepflegt und mit viel Holz im gemütlichen Landhausstil eingerichtet. Sie verfügen über Bad oder Dusche/WC, Sat.-TV, Telefon, Safe, Handtücher, Fön und größtenteils über einen Balkon. Das Haus beherbergt insgesamt vier Standardzimmer mit Dusche und Balkon, ein Standardzimmer mit Badewanne und Balkon, fünf Komfortzimmer mit Dusche und Balkon sowie ein Einzelzimmer mit Dusche und ohne Balkon.

Verpflegung: Genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und freuen Sie sich auf ein 4-Gang-Abendmenü, davon drei Hauptgänge zur Wahl. Ihr Wirt und Küchenchef Jürgen Friedle zaubert Gaumenfreuden und raffinierte Inszenierungen für ein gastronomisches Erlebnis. Seit 2010 ist der Gasthof Hochvogel mit dem AMA-Gastrosiegel ausgezeichnet. Dieses Zertifikat erhalten nur die Betriebe, die dem Gast Gerichte aus der Region anbieten, die mit österreichischen Produkten gekocht werden.

WIR STELLEN VOR

Gebhard Gediga



Gebhard Gediga ist Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Natur, Atem und Bewusstsein. Ausgebildet in ganzheitlicher psychosomatischer Medizin nach Dr. med. Ruediger Dahlke, für dessen Institut er seit langem tätig ist, verbindet er Themen der Gesundheit mit Elementen der Persönlichkeitsentwicklung in und mit der Natur.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Rund um Hinterhornbach finden Sie ein ausgedehntes Wandernetz. Ruhe und Gelassenheit sind Garantien für einen erholsamen und stressfreien Urlaub inmitten einer unberührten und intakten Natur. Im Winter schätzen Langläufer die bestens präparierte 10 km lange Loipe und vor allem die sonnige Panoramaloipe mit herrlichen Aussichtsplätzen.

✓ SEMINARWOCHE „LEBEN IN BALANCE“

Durch den ständig schneller werdenden Takt des Lebens gewinnen Zeiten der Regeneration und der inneren Orientierung immer mehr an Bedeutung. Diese Woche bietet Ihnen die ideale Mischung aus einem intensiven Naturprogramm in Kombination mit einem begleitenden Seminar und der Möglichkeit, angeschlossen an die Gemeinschaft der Gruppe, auch Ihren eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Die Ruhe und Abgeschiedenheit des Naturparks Tiroler Lech und speziell des Hornbachtals bilden dafür zu

jeder Jahreszeit den idealen Rahmen. Der Lebensrhythmus im Einklang mit der Natur ist hier noch spürbar. Sie erfahren die Kraft der Elemente hautnah und schöpfen Energie für Ihre innere Ausgeglichenheit. Die täglichen Seminareinheiten befassen sich mit dem Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Balance und ihrem Erleben auf unserer körperlichen, emotionalen und der Ebene unseres Bewusstseins. Ein besseres Verständnis dieser Zusammenhänge und vertiefende Zugänge können uns hier die geistigen und natürlichen Gesetzmäßigkeiten der alten Weisheitslehren bieten. Atem- und Achtsamkeitsübungen, Tai Chi und Meditationen unterstützen, das neu Erfahrene in den Alltag zu transferieren. Der Austausch in der Gruppe schafft Raum für Begegnung, Mitgestaltung und persönliche Anliegen. Durch die tägliche Bewegung an der frischen und klaren Bergluft haben Sie die Chance, neben der inneren Regeneration auch wieder fit zu werden.

✓ NATURPROGRAMM IM SOMMER

Die leichten, ausgedehnten Berg- und Flusswanderungen bringen Sie jeden Tag in Kontakt mit einer wilden und ursprünglichen Naturlandschaft. Imposante, bis über 3.000 m hohe Gipfel spiegeln

Ihnen Herausforderungen und Visionen; das stetig strömende Wasser des Lechs den Fluss des Lebens. Sie wandern über Bergwiesen vorbei an tosenden Bergbächen und Wasserfällen und lassen den Blick bis hoch hinauf in das Reich des Steinadlers schweifen. Ihr Kursleiter wird die Wanderungen entsprechend des Fitnesslevels der Gruppe auswählen. Als Gegenpol zur Aktivität erfahren Sie Stille, Weite und wohltuende Einsamkeit. Dazwischen laden Sie liebevolle Alm- und Berghütten zur Einkehr ein. Sie erkunden abgelegene Seitentäler, besuchen die letzte Käsealm des Tales und kommen am neu eingerichteten Lechwanderweg mit Land und Leuten in Kontakt. Die Natur gibt immer wieder den Blick frei auf natürliche Bewohner wie Murmeltier, Gams, Hirsch und Steinbock. Gemeinsam auf dem Weg erfahren Sie so die innere Balance im täglichen Wechsel des Auf und Ab der Berge, so dass sich auf diesen äußeren Wegen leichter viel leichter Perspektiven für innere Veränderungen, aber auch Ausblicke für ein „Leben in Balance“ eröffnen. Ganz nebenbei erfahren Sie alles Wesentliche über das alpine Bergwandern und ggf. auch über Geh- und Stocktechniken. (4–12 km, Gehzeit ca. 3–5 Std., +/- 300–700 Höhenmeter, je nach Wanderung)

✓ NATURPROGRAMM IM WINTER

Der Winterzauber beginnt gleich vor der Haustüre und lädt zu immer neuen Touren in das herrliche Lechtal ein. Mit Schneeschuhen erschließen Sie die märchenhafte Winterlandschaft und tauchen im Einklang mit der Natur Schritt für Schritt in diese ein. Einfach und spielerisch erlernen Sie den Umgang mit dieser unmittelbarsten Art des aktiven Naturgenusses, der Ihnen unvergessliche Naturerlebnisse ermöglicht. Die Wanderungen werden der Gruppe angepasst. Langläufer finden ein weitverzweigtes und abwechslungsreiches Loipennetz mit vielen herrlichen Aussichtsplätzen für die kleine Rast zwischendurch. Aus den meditativen und theoretischen Einheiten des Seminars erwachsen vertiefende Perspektiven für den Alltag. Schneeschuhe, Gamaschen und Stöcke sind inklusive. Die Leihgebühr für die Langlaufausrüstung wird vor Ort entrichtet. (4–8 km, ca. 3–5 Std., +/- 200–500 Hm, je nach Wanderung)

HINWEISE ZU DEN WANDERUNGEN

Die reinen Wanderzeiten der leichten bis mittelschweren Wanderungen betragen 3–5 Std. Erforderlich sind eine gute Grundkondition, Wanderschuhe und Trittsicherheit.

Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Reutte/Tirol. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S.146. Gäste, die mit der Bahn anreisen, können auf Anfrage vom Bahnhof Reutte oder vom Busbahnhof Vorderhornbach abgeholt werden (gegen Gebühr). Grenznah zu Deutschland ist das Lechtal auch leicht per Pkw zu erreichen. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Im Preis enthalten

- kleine Gruppe mit max. 12 Gästen
- garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- 6 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Bad oder Dusche/WC im Gasthof „Hochvogel“
- Halbpension wie beschrieben (CRS: H)
- Nutzung der Lechtal-Aktiv-Card
- Intensiv-Seminar „Leben in Balance“ inkl. Sommer- oder Winter-Naturprogramm
- Betreuung durch den Seminarleiter Gebhard Gediga während der gesamten Reise

Es wird eine Kurtaxe von 1,40 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.



Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DA): Zuschläge siehe Tabelle

Komfortzimmer (DZK/DAK): 45 € Zuschlag

1 Einzelzimmer mit Dusche und ohne Balkon vorhanden (buchbar ohne Zuschlag)

Reisenummer: ATALEC

Termine:	Programm:	Preise €	DA €
06.01.–12.01.18	Winter	799	85
29.01.–04.02.18	Winter	799	85
10.02.–16.02.18	Winter	799	85
25.02.–03.03.18	Winter	799	85
02.04.–08.04.18	Sommer	799	85
15.07.–21.07.18	Sommer	699	85
22.07.–28.07.18	Sommer	699	85
19.08.–25.08.18	Sommer	699	85
23.09.–29.09.18	Sommer	699	85
13.01.–19.01.19*	Winter	799	85
10.02.–16.02.19*	Winter	799	85

*Preisadjustierungen vorbehalten

ANF LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	ATALEC	DZ/DA/DZK/DAK/EZ H	Termin 6 (Nächte)