



Sanftes Aufatmen in der aufblühenden Natur

Wir starten unsere gemütliche Atem-Wanderung am Dorfbrunnen von Natz und spazieren entlang der aufblühenden Apfelbäume, die ihren frischen Lebenssaft in die Äste pumpen.

Das Gehen belebt unseren Atem und inspiriert unseren Geist, bis uns ein liebevoll angelegtes Natur-Biotop einlädt, die Ruhe und Tiefe unsers Atems zu erforschen. Am Kraftplatz Viumer Kirchl lauschen wir mystischen Geschichten und gelangen nach dieser Rast zu einer wahrlichen Sauerstoff-Tankstelle: dem Wald! Die klare, würzige Waldluft ist eine Verjüngungskur für unsere Zellen und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. Am Steger Bühel bringen wir unseren Atem in den Einklang mit den kräftigen Bäumen und in der Rienz-Schlucht beobachten wir die quirligen Wasserspiele. Friedlich und gelassen beenden wir unsere Wanderung am Dorfplatz von Mühlbach.

Hinweis: Die Wanderung findet abwechselnd jeweils von Natz nach Mühlbach und das darauffolgende Mal von Mühlbach nach Natz statt.

Auf Wunsch bringt ein Shuttle die Teilnehmer zum Ausgangspunkt zurück.

Durchführung: 29. April bis 17. Juni 2017, dienstags, 9–13 Uhr

Veranstaltungsort: Von Natz bis Mühlbach oder von Mühlbach bis Natz

Teilnehmer: max. 20 Personen

Treffpunkt: Jeweils beim Tourismusbüro in Natz oder in Mühlbach

Teilnahmegebühr: 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

Anmeldung & Info: Tourismusverein Natz Schabs,

T +39 0472 415 020, info@natz-schabs.info

Tourismusverein Gitschberg Jochtal,

T +39 0472 886 048, info@gitschberg-jochtal.com



Experte: Martin Gasser

Diplomierter Wanderführer und Nordic Walking Trainer



Die reinigende Kraft des Räucherns und der Kräuter

Auf unserer Kräuterwanderung durch Wiesen, Wald und Apfelgärten erleben wir die Faszination und den Zauber des Räucherns und seine reinigende Wirkung, die unseren Geist klärt.

In der aufblühenden Frühlingswiese entspannen wir uns und lernen die vielfältige Wirkung von Kräutern kennen, die uns im Alltag immer wieder Kraft schöpfen lässt. Ein besonderes Naturerlebnis, das uns vom Leistungsdruck befreit und uns unsere Wurzeln spüren lässt!

Durchführung: 29. April bis 17. Juni 2017, mittwochs, 14–18 Uhr

Veranstaltungsort: Natz

Treffpunkt: Dorfplatz in Natz

Teilnehmer: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

Anmeldung & Info: Tourismusverein Natz Schabs,

T +39 0472 415 020, info@natz-schabs.info

Expertin: Carmen Stieler



Diplomierte Natur- und Landschaftsführerin, Dolomiten UNESCO Welterbe Wanderleiterin, Kräuterpädagogin und Referentin. Sie ist Ideenträgerin und Mitorganisatorin der ersten Feldthurner Kräuterwochen (Mai/Juni 2016), sowie eine der Kräuterfrauen im Buch „die Kraft der Südtiroler Kräuter nutzen“.



Den Wald spüren, tief einatmen und zur Ruhe kommen

Wer von uns sehnt sich nicht nach Ruhe und Erholung, nach mehr Zeit für sich selbst?

Bei dieser Wanderung wollen wir ganz bewusst innehalten und in den Lebensraum Wald eintauchen. Das Frühlingsgrün, das Spiel von Licht und Schatten und die Stille des Waldes wirken beruhigend und entspannend. Wir atmen die frische, frühlingsmilde Waldluft ein und lassen uns vom Geruch der Erde, Pilze und Harze betören. Der weiche Waldboden entlastet beim Gehen unsere Gelenke und wir schöpfen in der Bewegung Energie und Wohlbefinden für den Alltag. Also worauf noch warten? Nichts wie raus, lassen wir die Kraft und die Ruhe des Waldes nachhaltig auf uns wirken!

Durchführung: 29. April bis 17. Juni 2017, samstags, 14–18 Uhr

Veranstaltungsort: Natz

Treffpunkt: Dorfplatz in Natz

Teilnehmer: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit AlmencardPlus kostenlos)

Anmeldung & Info: Tourismusverein Natz Schabs,
T +39 0472 415 020, info@natz-schabs.info



Expertin: Agnes Falk

Geprüfte Natur- und Landschaftsführerin mit Spezialisierung als Wein- und Kellerbegleiterin, ausgebildete Dolomiten UNESCO Wanderleiterin, Besuch eines Baumlehganges und Fortbildungen zur „Gemmotherapie“