

Sommerprogramm von 29.06.2015 bis 14.09.2015

MONTAG

Entschleunigungstag in den Bergen

Wandern*Klettern*Ernährung*Pflanzenkunde*Sich-in-der-Natur-wohlfühlen lernen

An diesem Tag werden wir in den Bergen stressfrei unterwegs sein, gemütlich wandern, eventuell auch Hand am Fels anlegen. Während dieser Aktivitäten schenken wir der Umwelt, den Pflanzen und den Tieren Beachtung und lernen, uns wieder in der Natur wohlzufühlen. Ein weiterer Programmpunkt an diesem Tag ist die Ernährung, was nährt uns wirklich, bzw. was ist unserer Gesundheit nicht verträglich? Mit neuer Erfahrung und entsprechender Entspannung wirst du nun den Alltag leichter bewältigen. Mit dem staatl. geprüften Bergführer und diplomierten Ernährungsberater nach TCM Fritz Reisenauer hast du die Möglichkeit diesen Entspannungstag zu erleben. Geplant ist eine anschließende Einkehr auf der Alm, wo wir den Entschleunigungstag gemütlich ausklingen lassen.

Tourenführer: Fritz Reisenauer (staatl. geprüfter Bergführer, dipl. Ernährungsberater nach TCM)

Treffpunkt: 09.00 Uhr beim Großarlal-Aktiv-Treffpunkt, Bergbahnenparkplatz Großarl

Rückkehr: 15.00 Uhr

Teilnehmer: max. 10 Personen

Mindestalter: 10 Jahre

Schwierigkeit: leicht-mittel

Anmeldung: über die Homepage www.berg-gesund.at bis zum Vortag, 15.00 Uhr

Kosten: Für Gäste der BERG-Gesund-Mitgliedsbetriebe ist die Teilnahme kostenlos! Von allen anderen Teilnehmern ist zu Beginn der Veranstaltung ein Unkostenbeitrag von Euro 50,00/Person in bar zu bezahlen. Die Kosten für das Taxi und die Konsumation auf der Alm sind vom Teilnehmer selbst zu bezahlen!



Anmerkung: Wanderausrüstung (leichte Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenschutz, Proviant, Getränke, Sonnenschutz, ...). Die Mitnahme von Hunden ist aus Rücksicht auf die Gruppe nicht erlaubt!