



Leben im Rhythmus mit der Natur

Finde Deine Balance und erlebe mit allen Sinnen
die 4 Jahreszeiten im Salzburger Lungau

18. - 21. Juni 2020 | 13. - 16. August 2020 | 15. - 18. Oktober 2020

Leitung:

Elke Doppler-Wagner: MedUni zert. Schlafcoach, Dipl. Chronotrainerin für Stress- und Konfliktbewältigung - www.edw.info

Günter Lüftenegger: Alpenmentor, Wanderführer, 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger, Mauterndorf/Lungau
www.lueftenegger-lungau.at

Entspannen, Energie tanken und die Schätze der Natur genießen - Ein ganz besonderer Erlebnis-Urlaub mit Nachhaltigkeit!

Komm mit auf einen Genuss-Urlaub in den UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau! Unsere Alpen sind voll natürlicher Geheimnisse, die es jedes Mal und je nach Jahreszeit neu zu entdecken gilt. Ausgeprägte Traditionen und unverfälschte Naturerlebnisse bringen neue Energie und Gesundheit!

In der Natur ist immer was los! Dort lassen sich die Energiespeicher im Nu wieder auffüllen. Sonne, Wasser, Erde, Luft tun Körper und Seele gut!

Ankommen, loslassen, lachen, erleben...



Salzburger Lungau - Urlaub, der erdet.

Wer die Natur schätzt, wird den Salzburger Lungau lieben!

Es gibt Gegenden, in denen man auch in unserer schnelllebigen Zeit auf Authentizität, Entspannung und Entschleunigung setzt. Der Salzburger Lungau ist so eine Region, in der die Menschen gemeinsam mit der Natur die Hauptrolle spielen. Hier dreht sich das Leben nicht um die Jagd nach Likes und Followers, sondern es geht um die wichtigen Dinge des Lebens, wie Familie, Freunde und Momente, die als Erinnerung ein Leben lang präsent sein werden.

Echt lungauerisch – Jedem sein Genussurlaub.

Unvergessliche Wanderungen, Naturerlebnisse und angenehm kühle Nächte erwarten Dich im Salzburger Lungau in Mauterndorf. Fühle Dich entspannt - nach einer erholsamen Nacht voller wunderbarer Träume.

Die Zirbenholzzimmer der 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger in Mauterndorf lassen Dich zudem besonders gut schlafen!

Unterkunft:

1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger

Markt 25, 5570 Mauterndorf

Tel: +43 6472 7306

Fax: +43 6472 7306-6

urlaub@lueftenegger-lungau.at

www.lueftenegger-lungau.at

Kostenfreier Parkplatz





Jedem sein Achtsamkeitsmoment

18. – 21. Juni 2020

Unser Angebot:

Anreisetag: Anreise bis 13:00 Uhr. Programmübersicht – Beantwortung von Fragen und Anliegen.

Im Anschluss gemeinsamer Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit Begrüßungsgetränk „Enzo und Proseccoverkostung“ für einen genussvollen Start in den Urlaub.

Atmungs- & Entspannungsübungen zum Loslassen und Ankommen.

2. und 3. Tag: Tageswandertouren, welche wetterentsprechend ausgewählt werden.

Wir beginnen mit körperlicher Mobilisierung, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Die Tageswanderungen werden begleitet von: themenspezifischem Impulsvortrag in der Natur; Übungen und Tipps zu Achtsamkeit, Selbsterfahrung und Naturerleben, Stressbewältigung, Zeitmanagement, erholsam schlafen, rhythmische Atmung, Entspannung, Leben im Rhythmus unserer inneren Uhren (Chronobiologie). Die Wanderungen enden mit Dehnungsübungen.

Am Abend besteht die Möglichkeit für ein gemeinsames Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant/Gasthof.

4. Tag/Abreisetag: Gemütliches Biosphärenpark-Frühstück in der Zirbenpension mit gemeinsamem Resümee und Verabschiedung.

Paketpreis beinhaltet: geführte Wanderungen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung.

€ 260,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 293,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück



Jedem sein Bergseemoment

13. – 16. August 2020

Unser Angebot:

Anreisetag: Anreise bis 13:00 Uhr. Programmübersicht – Beantwortung von Fragen und Anliegen.

Im Anschluss gemeinsamer Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit Begrüßungsgetränk „Sprudelwasser“ für einen genussvollen Start in den Urlaub. Atmungs- & Entspannungsübungen zum Loslassen und Ankommen.

2. Tag: Tageswandertour, welche wetterentsprechend ausgewählt wird.

Wir beginnen mit körperlicher Mobilisierung, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Die Tageswanderungen werden begleitet von: themenspezifischem Impulsvortrag in der Natur; Übungen und Tipps zu Achtsamkeit, Selbsterfahrung und Naturerleben, Stressbewältigung, Zeitmanagement, erholsam schlafen, rhythmische Atmung, Entspannung, Leben im Rhythmus unserer inneren Uhren (Chronobiologie). Die Wanderungen enden mit Dehnungsübungen.

3. Tag: Nationalparkwanderung mit Biosphärenpark-Ranger

Am Abend besteht die Möglichkeit für ein gemeinsames Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant/Gasthof.

4. Tag/Abreisetag: Sonnenaufgangswanderung zum Twengeralmsee mit Almfrühstück auf der Twengeralm und gemeinsamem Resümee.

Paketpreis beinhaltet: geführte Wanderungen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Zeitmanagement, Atmung und Entspannung.

€ 329,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 362,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück

Der August-Erlebnis-Urlaub kann auf Anfrage gerne mit geführten Wanderungen verlängert werden!



Jedem sein Herbstfarbenmoment

15. – 18. Oktober 2020

Unser Angebot:

Anreisetag: Anreise bis 13:00 Uhr. Programmübersicht – Beantwortung von Fragen und Anliegen.

Im Anschluss gemeinsamer Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit Begrüßungsgetränk „Rosi von der Alm“ für einen genussvollen Start in den Urlaub.

Atmungs- & Entspannungsübungen zum Loslassen und Ankommen.

2. und 3. Tag: Tageswandertouren, welche wetterentsprechend ausgewählt werden.

Wir beginnen mit körperlicher Mobilisierung, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Die Tageswanderungen werden begleitet von: themenspezifischem Impulsvortrag in der Natur; Übungen und Tipps zu Achtsamkeit, Selbsterfahrung und Naturerleben, Stressbewältigung, Zeitmanagement, erholsam schlafen, rhythmische Atmung, Entspannung, Leben im Rhythmus unserer inneren Uhren (Chronobiologie). Die Wanderungen enden mit Dehnungsübungen.

3. Tag/Abend: Gemeinsamer kulinarischer Abend – *So schmeckt der Salzburger Lungau im Herbst mit Lungauer Berg-Lamm.*

4. Tag/Abreisetag: Gemütliches Biosphärenpark-Frühstück in der Zirbenpension mit gemeinsamem Resümee und Verabschiedung

Paketpreis beinhaltet: Geführte Wanderungen, ein gemeinsames Abendessen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung.

€ 280,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 313,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück

Erlebe die Natur und die 4 Jahreszeiten mit allen Sinnen und lerne Deine biologische Uhr und den Zusammenhang mit der Natur kennen!



Gut zu wissen!

Voraussetzung: Körperliche Grundkondition für alpine Tagestouren bis zu 6 Stunden, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Bewegungsfitness für Wanderungen auf bis zu 2300 m hohe Berge, unbedingt festes Schuhwerk (keine Turnschuhe).

Empfohlene Ausrüstung: Rucksack, Wanderschuhe mit guter Profilsohle, wetterangepasste Kleidung auch für kühle Tage, regendichte und windfeste Jacke, Wasserflaschen, Regenschutz, Badeanzug mit Handtuch, Schreibzeug mit Unterlage.

Alle angebotenen Aktivitäten werden begleitet von themenspezifischen Informationen, bereichernden Übungen und Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen (Innere Uhr, Chronobiologie), Stressbewältigung, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung.

Um für einen reibungslosen Ablauf zu sorgen, bitten wir Dich, den Anweisungen der beiden Trainer unbedingt Folge zu leisten. Wir weisen Dich darauf hin, dass wir die Wanderungen zum Entschleunigen und Kennenlernen des achtsamen Umgangs mit der Natur durchführen. Daher bitten wir Dich, das Mobiltelefon im Zimmer zu lassen oder lautlos zu schalten.

Änderungen vorbehalten!

Unter <https://www.lungau.at/de/service/prospektdownload> kann die Broschüre *Lungauer Almsommer* heruntergeladen werden - In dieser Broschüre werden einige der wunderschönen Bergseetouren vorgestellt, die wir wetterangepasst erwandern wollen!

Fotos © Österreich Werbung, Ferienregion Salzburger Lungau

**Wir wünschen Dir viel Spaß & Genuss und
freuen uns auf gemeinsame WANDER-ERLEBNIS-Tage im Salzburger Lungau!**

Elke & Günter

Information und Anmeldung:

EDW | Gesundheitsmanagement Stress- & Schlafcoaching

Dr. Elke Doppler-Wagner

0676/9303779

email@edw.info

www.edw.info