

# „Die Stille spüren & die Sinne prickeln lassen beim Dreiländerwirt“

Deine Auszeit im Salzburger Lungau

Durch Zeitdruck und Hektik im Alltag entsteht bei viele Menschen immer mehr die Sehnsucht nach Ruhe, nach Entschleunigung, draußen in der Natur sein, besondere Plätze entdecken, das Staunen und freuen wieder erlernen...

Wir bieten Ihnen ein Programm an zum *Entschleunigen* und Erholen in lockere Atmosphäre.

Wichtig für diese Erholung ist Bewegung in der Natur, die Heilwirkung von Kräutern, gesunde Ernährung und die innere Ruhe finden. So können Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen.

Den Kopf freimachen und die Seele streicheln!

Während der Aktivitäten in der Natur werden unsere Sinne geprickelt durch Duft, Klang und Gefühl. Den Geruch vom Wald und Wiese einatmen, die Vögel zwitschern hören, die Stille lauschen, die frische Bergluft aufatmen, das kalte Wasser und die warme Sonnenstrahlen spüren, Barfuß gehen...

## Schwerpunkte während unserer Wanderungen

Das Wasser anders erleben: Es ist die „Quelle des Lebens“

- Bei uns (in Lessach) ist das Trinkwasser reines Quellwasser: unbehandelt und kalk frei
- Das Leben im Wasser entdecken bei Gebirgsbäche
- Die Kraft des Wassers spüren bei Wasserfällen und im Prebersee (baden im Moorsee)

Wertvolles aus der Natur lernen.

- Die Heilwirkung von Kräutern erlernen
- Kreisläufe der Natur beobachten
- Tier- und Pflanzenwelt entdecken, bestaunen, bewundern...

## Wichtige Punkte worauf geachtet wird:

- Verzichten auf Handy, Tablet, Fernsehen, Fotoapparat
- Am Abend: statt ‚Social Media‘ Gedichte und Sagen aus dem Lungau erzählen oder Sternen schauen (es gibt im Lungau kein Lichtverschmutzung)
- Autofahrten minimalisieren: Gefühl von Unabhängigkeit und Freiheit fordern, Umwelt schonen, Eindrücke bleiben länger beibehalten.
- Kochen: Gemeinsam oder mithelfen (sozialer Moment), Ideen austauschen, Kreativität fordern, bewusste Ernährung, Slow-food statt fast-food. Bodenständiges Essen mit hochwertigen (regionalen) Produkten.

\* Es wird genügend Zeit eingebaut für individuelle Momente: ‚Zeit für sich selbst‘ und für persönliches Erleben.

\* Während der Wanderungen werden einfache Entspannungsübungen gemacht, z.B. Sonnengruß beim Sonnenaufgang oder Atmungsübungen beim Wasserfall.

## **Programm:**

(Frühjahr u. Herbst, von Donnerstag bis Sonntag).

Zielgruppe: Kleingruppen 5 bis 10 Personen (Freundeskreis, Betriebe, Vereine, Volkshochschule)

**Tag 1:** Anreise nach Lessach (1200 m Seehöhe). Einchecken beim Dreiländerwirt. Je nach Ankunftszeit kleine Rundwanderung im Dorf (Friedhof/Troadkasten). Abendessen, Kennenlernen, Besprechung Programm

**Tag 2:** Kraftvolles Frühstück. Start der Wanderung direkt beim Dreiländerwirt. Gemeinsame Wanderung ins Lessachtal: Die Natur und uns selber mit allen Sinnen wahrnehmen. Am Bach und Wasserfälle entlang, durch Auwälder und Sumpfwiesen. Inklusiv Lunchpaket.

Dauer Wanderung: ca. 3 Std. Gehzeit.

Abendessen (Beteiligung von Teilnehmern beim Kochen möglich, je nach Wunsch)

**Tag 3:** Vor Sonnenaufgang aufwachen, leichtes Frühstück mit Tee, Saft, Obst. Start der 2-Tägige Tour über den Mühlbach, Preberkessel, Prebersee bis zur Lerchneralm. Frühstück mit Sonnenaufgang auf einem wunderschönen Platz in der Natur. Beim Prebersee (1514 m Seehöhe) Möglichkeit zum Baden (Wassertemperatur 15 C°- 20C°). Spüre das Wasser vom Moorsee. Übernachtung auf der Lerchnerhütte (1650 m Seehöhe).

Dauer Wanderung: ca. 4,5 Std. Gehzeit; Höhenmeter ca. 650.

Abendessen (gemeinsam kochen mit gesammeltes aus der Natur. Je nach Jahreszeit, Wildkräuter, Pilze, Beere, Samen)

Am Abend: Lungauer Sagen erzählen, Gedichte lesen, Sterndl' schau'n.

**Tag 4:** Frühstück auf der Hütte mit traumhaftem Ausblick auf Berge und Täler. Rückkehr nach Lessach zu Fuß (ca. 1 ½ Std. Gehzeit). Bevor der Abreise gibt es noch eine kleine Jause beim Dreiländerwirt wo wir unsere Entschleunigungs-Tage abschließen mit neuer Energie, innere Ruhe und Lebensfreude!

Preis: € 355,- pro Person Vollpension (Basis DZ)

### Das Programm umfasst folgende Leistungen:

- 2 x Übernachtungen im Doppel-/Zweibett-, Dreibett-, oder Vierbettzimmer. Alle Zimmer mit eigenem Badezimmer (Dusche und WC). Einzelzimmer auf Anfrage.
- 1 x Übernachtung in Almhütte auf Mehrbettzimmer (geteiltes Badezimmer)
- 3 x Frühstück (2 x Frühstücksbuffet und 1 x Frühstück am Berg)
- 3 x Lunchpaket
- 3 x Abendessen (3-Gänge Menü)
- Kaffee, Tee und hausgemachter Kräuterlimonade jederzeit während Aufenthalt beim Dreiländerwirt
- Ortstaxe
- Alle geführte Wanderungen und das Abendprogramm begleitet von geprüfter Bergwanderführerin und zertifizierter Natur- und Landschaftsvermittlerin/Biosphärenfex

Exklusiv sonstige Getränke.

\* Abänderungen im Programm nach individuelle Wünsche möglich.

- Das Essen wird bereitet mit hauptsächlich regionalen (biologische) Produkten und viel Liebe, also wir stehen für faires, bodenständiges Essen. Geschaut wird auf gesunde Nahrung.
- Die Zimmer sind geschmackvoll und mit Liebe zum Detail eingerichtet. Im ganzen Haus sind viele alte Materialien und (unbehandeltes) Holz verwendet. Der Duft vom Lärche und Zirbe spürt man. Das tut auch den Schlaf gut! Entspannt und erholt aufwachen...



Bettina van der Vaart und Mark Klarenbeek

[www.dreilaenderwirt.at](http://www.dreilaenderwirt.at)