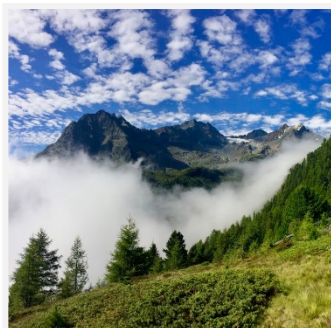




Dienstag, 21. August 18

Dass die Natur als Quelle für Ruhe & Erholung, ja selbst zur Stärkung der Immunabwehr dient, wird immer mehr auch wissenschaftlich bestätigt. Bereits kurze, regelmäßige Aufenthaltszeiten und Bewegung im Wald reduzieren den Blutdruck, die Muskelspannung und Stresshormone nachhaltig. Die Natur ist für uns Menschen also unverzichtbare Basis für geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit. Bei diesem Wanderworkshop erfahren wir allerlei Erstaunliches zum Thema, genießen bewusst einige Stunden in der Natur und probieren einfache Übungen aus, um den Kraftqueil NATUR auch in unser tägliches, oft allzu hektisches Leben integrieren zu können.



KATEGORIE	leichte Wanderung (Gz 1 Std., ↑↓120 Hm)
ORTE/VERLAUF	Sautens - Forchet - Sautens
TREFFPUNKT	09.30 Uhr, Sautens, Sportplatz  Sautens, Dorf (20 min zu Fuß zum Treffpunkt)  Sautens, Sportplatz/Kreuzkapelle
AUSRÜSTUNG	Wanderschuhe, Regenschutz, Verpflegung
RÜCKKEHR	ca. 13.00 Uhr
KOSTEN	Erw. € 7,00/Kinder € 5,00 <u>gratis</u> für Gäste von Naturpark-Partnerbetrieben
REFERENTIN	Monika MITTERWALLNER, Naturführerin
TEILNEHMER	min. 3
ANMELDUNG	Ötztal Tourismus - Information Oetz, T +43 (0)57200 500, bei den Informationen im Ötztal, bei ihrer Unterkunft, bis <u>Montag (18.00 Uhr)</u>

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION


 Europäischer
 Landwirtschaftsfonds für
 die Entwicklung des
 ländlichen Raumes
 Hier investiert Europa in
 die ländlichen Gebiete

VERANSTALTER

 Naturpark Ötztal · Gurglerstraße 104 · A-6456 Obergurgl
 T +43 (0) 664 121 03 50 · info@naturpark-oetztal.at · www.naturpark-oetztal.at
