

Sonntag, 23. August 2020

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 Erstaunliches zu diesem Thema, genießen bewusst einige Stunden in der Natur und probieren einfache Übungen aus, um den Kraftquell 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 und Ötztal Premium Card 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>Samstag (18.00 Uhr)</u>