

## Samstag, 21. August 2021

### Was hat Artenvielfalt in einem Wald mit unserer Gesundheit zu tun?

Gleich vorweg die Antwort - „sehr viel“. Diese gemütliche und genussvolle Wanderung ist eine Entdeckungsreise in die Geheimnisse des Sautner Forchet, ein Waldgebiet, das über eine außergewöhnliche Biodiversität verfügt. Wir entdecken Moose und Flechten, lernen knorrige alte Rotföhren kennen und sammeln wertvolle Heilkräuter. Wir tauchen mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein. Zeit im Wald zu verbringen, reduziert nachweislich Stress, verbessert die Stimmung, senkt den Puls und Blutdruck, erhöht die Konzentration und Kreativität, stärkt unser Immunsystem und hilft uns sogar, besser zu schlafen. Deshalb staunen wir über die Artenvielfalt im Sautner Forchet und erleben wir gemeinsam mit Achtsamkeit diesen ganz besonderen Wald.



<b>KATEGORIE</b>	leichte Wanderung (Gz 1,5 Std., ↑↓120 Hm)
<b>ORTE/VERLAUF</b>	Sautens - Forchet - Sautens
<b>TREFFPUNKT</b>	10 Uhr, Sautens, Sportplatz  Sautens, Dorf (20 min zu Fuß zum Treffpunkt)  Sautens, Sportplatz/Kreuzkapelle
<b>AUSRÜSTUNG</b>	Wanderschuhe, Regenschutz, Verpflegung
<b>RÜCKKEHR</b>	ca. 14.00 Uhr
<b>KOSTEN</b>	Erwachsen € 9,00/ Kinder (7-14 Jahre) € 6,00 <u>gratis</u> für Gäste von Naturpark-Partnerbetrieben und Besitzer der Ötztal Inside Summer Card
<b>REFERENTIN</b>	Monika MITTERWALLNER, Naturführerin
<b>TEILNEHMER</b>	min. 3 Personen
<b>ANMELDUNG</b>	in Ihrem digitalen Reisebegleiter - Ötztal Inside Guide, <a href="http://oetztal.com/wanderprogramm">oetztal.com/wanderprogramm</a> , bei ihrer Unterkunft, den Informationsbüros Ötztal Tourismus - <a href="mailto:info@oetztal.com">info@oetztal.com</a> , bis <b>Freitag (18.00 Uhr)</b>