



Zurück zu „meiner Natur“ im Raurisertal

Im Raurisertal bewegt man sich fernab von Trubel und Hektik, umgeben von reiner, geschützter Natur, gesunder Luft und wohltuender Höhensonne. Die Glückshormone fließen und es fällt leicht, die Kräfte der Natur für sich zu nutzen – auch bei geführten Bewegungseinheiten.

Schon vor vielen Jahren belegte eine **AMAS-Höhenstudie** der **Universität Innsbruck**, dass jede Form aktiver Erholung in **alpinen Höhenlagen** besonders effektiv ist. Ab **1.500 Höhenmetern** wird Körperfett abgebaut, erhöhte **Blutdruckwerte** sinken, die **Schlafqualität** verbessert sich und **Allergiefanfälligkeit** löst sich im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auf. Umgeben von natürlichen Kraftquellen findet man aber auch Erholung und Lebensenergie, die in unserem von Stress und Alltagsroutine geprägten Leben eine ganz entscheidende Bedeutung haben. Rauris ist die größte Gemeinde im **Nationalpark Hohe Tauern**. Zwei Drittel seiner Fläche zählen zum Schutzgebiet, von den **sonnenreichen Hochtallagen** über **kühle Wälder**, sprudelnde **Bergbäche**, **Wasserfälle**, **Almen** bis zur wohltuenden **Stille und Weitsicht** in den Gipfeln der Hohen Tauern.

Yoga auf der Hochalm

Solche unberührten **Naturräume**, **frische Bergluft** und **Höhensonne** schaffen auch die perfekten Voraussetzungen für Yoga. Bei der 3.000 Jahre alten philosophischen Lehre geht es um das **Einswerden mit dem Bewusstsein** durch geistige und körperliche Übungen. Yoga lässt echte Entspannung erleben und spricht immer mehr Menschen an. Ein idealer Platz dafür liegt gleich neben der Bergstation der **Rauriser Hochalmbahnen** auf 2.175 Metern. Umgeben von einem Panorama, das von der **Goldberggruppe** und den **Hohen Tauern** über das **Steinerne Meer**, **Hochkönig** und **Tennengebirge** bis zum **Dachstein** reicht, fällt es vielen leichter, **Körper, Geist und Seele** in Einklang zu bringen. Jeden Mittwoch frühmorgens um acht Uhr treffen



sich hier Gleichgesinnte bei Schönwetter zum **Guten-Morgen-Yoga (03.07.–21.08.24)**. Matten und Zubehör werden bereitgestellt.

Guten-Morgen-Yoga (03.07.–21.08.24)

Anmeldung: bis Dienstag, 17 Uhr beim Tourismusverband Rauris (Tel: +43 6544 20022 oder info@raurisertal.at)

Treffpunkt: 07:45 Uhr bei der Talstation der Rauriser Hochalmbahnen

Kosten: Berg & Talfahrt inkl. Yoga 24 Euro pro Person | Yogakarte ohne Auffahrt Euro 15 Euro pro Person

Almkräuterwanderung zur Gollehenalm

Johanniskraut, Arnika und Schafgarbe: Zählte früher das **Tauerngold** zu den Schätzen des Raurisertals, so sind es heute unter anderem auch die **Bergkräuter**, die inmitten der intakten Natur des **Nationalparks Hohe Tauern** wachsen. Aufgespürt werden sie bei einer leichten **Almkräuterwanderung** mit Pflanzenheilkunde-Praktikerin **Theresa Sommerbichler** (NATURESA). Die einfache Wanderung vom **Parkplatz Fleckweide** im Seidlwinkltal zur **Gollehenalm** ist für Erwachsene und Familien mit Kindern ab sechs Jahren geeignet. Unterwegs ist von Theresa viel über Almkräuter, ihre Wirkung, Zubereitung und Anwendung zu erfahren. Angekommen auf der Gollehenalm werden die gesammelten Almkräuter zu natürlichen Wohlfühlprodukten verarbeitet und eine selbstgemachte Jause genossen. Mit vielen Ideen für die eigene **Natur- und Wanderapotheke** geht es dann wieder zurück zur **Fleckweide**.
www.raurisertal.at

Almkräuterwanderung zur Gollehenalm

Termine: 30.05.24 | 06.06.24 | 13.06.24 | 20.06.24 | 27.06.24 | 05.09.24 | 26.09.24

Uhrzeit: 09.15 bis ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Fleckweide (mit TÄlerbus erreichbar)

Abschluss: Gollehenalm, eigenständiger Rückweg zur Fleckweide

0.000 Zeichen
**Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!**