

## Presse-Info Kitzbüheler Alpen

1. Juni 2021

### **„Balance am Berg“ und mehr: Achtsamkeits-Angebote in den Kitzbüheler Alpen**

(St. Johann in Tirol) Entschleunigung und Resilienz – das sind montags bis mittwochs die Stichworte beim wöchentlichen Sommerprogramm der vier Orte St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf. Den Anfang macht der „Kräuter-Anderl“ mit seiner lehrreichen Heilpflanzen-Tour am Montag. Mit genauem Blick auf die Gewächse am Wegesrand wandert man vom Infobüro Oberndorf über den Rettenberg (876 m) zurück zum Ausgangspunkt. Zum Schluss bekommt jeder die Kräuterfibel sowie eine vom Kräuter-Anderl selbstgemachte Pechsalbe – ein entzündungshemmendes Mittel aus Fichtenharz. Der Dienstag steht mit einer geführten Wanderung unter dem Motto „Balance am Berg – Raufgehen, Runterkommen und bei sich Ankommen“. Der fünfstündige Weg zur inneren Mitte schlängelt sich vorbei an malerischen Wasserfällen und Almen. Unterwegs helfen Achtsamkeitsübungen, den Kopf auszuschalten und zu neuer Resilienz zu finden. Mitten in den Wald geht's am Mittwoch: Die Entspannungstrainerin erklärt, dass Waldbaden Schlafqualität, Laune und Immunsystem verbessert. Neben Achtsamkeits-Angeboten punktet das Wochenprogramm mit geführten Gipfeltouren und Bike-Trainings. Inhaber der St. Johann Card nehmen kostenlos teil oder genießen Ermäßigungen.

[www.kitzbueheler-alpen.com](http://www.kitzbueheler-alpen.com)