

Presse-Info Pitztal

9. Mai 2022

Namasté am Hochzeiger: Mit Zirben-Meditation zum inneren Gleichgewicht

(Jerzens/Pitztal) Sie beruhigt den Herzschlag, fördert Entspannung und sorgt für einen tiefen Schlaf: Was sowohl für Meditation gilt, trifft auch auf die Zirbe zu, die im Pitztaler Wandergebiet rund um den Hochzeiger prächtig gedeiht. Auf diesen doppelten Effekt setzt auch Meditationslehrerin Melanie Fringer. In dieser Saison bietet sie erstmals ihre Zirben-Meditationen für Gäste an. Treffpunkt ist jeweils um 9 Uhr an der Talstation, die Termine: 18. Juni, 13., 23., 27. Juli sowie 6., 10., 20. August. Während der gemeinsamen Auffahrt mit der Gondelbahn erzählt die Expertin, warum Meditation dem Wohlbefinden guttut und sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in hohem Maße davon profitieren. Auf 2000 Metern angekommen, beginnt die 50-minütige Geh-Meditation im ZirbenPark am Hochzeiger mit Achtsamkeits- und Stärkungsübungen. Der frische Duft nach Zirben und der wunderbare Blick auf die Pitztaler Bergwelt helfen dabei, sich völlig auf die eigenen Sinne zu konzentrieren. Zurück an der Mittelstation lockt im Zeigerrestaurant ein köstlicher Bergbrunch mit regionalen Produkten. Wer mitmachen möchte, zahlt 29 Euro für Meditation und Brunch, bzw. 34 Euro inklusive Bergbahnticket. Anmeldung bis zum Vortag um 12 Uhr per E-Mail an marketing@hochzeiger.com. www.hochzeiger.com, www.pitztal.com