

Presse-Info Eggental

6. Mai 2023

Achtsames Eggental: Behutsam zur Natur und sich selbst sein

(Eggental) Mit dem neuen Angebot „Achtsames Eggental“ rückt die Urlaubsdestination den Gast selbst und die schützenswerte Natur der Südtiroler Dolomiten in den Mittelpunkt. Wie wäre es mit einer belebenden Yogastunde im Freien oder einer Führung durch einen Permakulturgarten? Auch Kräuter-, Wald-, Sonnenuntergangs- und Nachtwanderungen sowie gezielte Achtsamkeitsübungen vor grandioser Bergkulisse helfen dabei, Alltagsmeditation zu lernen und dadurch zu entspannen. Von 15. bis 29. Juni sowie von 7. bis 21. September erleben Gäste so besondere Momente, die Kraft und Energie schenken, weit über die Urlaubstage hinaus. Sie sind auch einzeln, ohne Übernachtungen, buchbar. Tipp: Der erste Mindfulness Weg in den Alpen, konzipiert vom Psychologen Dr. Thomas Bernagozzi, ist in Obereggen ganzjährig erlebbar. Entweder individuell via App oder dienstags ab 18. Juni bis 17. September auf einer geführten Wanderung. www.eggental.com

Hinweis: Ein Interview mit dem Mindfulness-Trainer Dr. Thomas Bernagozzi zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung sowie weitere Fotos werden am 7. Mai versendet.