



Mit dem neuen Angebot „[Achtsames Eggental](#)“ rückt die Urlaubsdestination den Gast selbst und die schätzenswerte 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. Wir laden ein, das neue Angebot vor Ort auszuprobieren, www.eggental.com.



Hinweis 1: Eggental Tourismus übernimmt die Kosten für eine Begleitperson sowie 3 Nächte mit HP im Hotel inklusive Bergbahnfahrten und Programmleistungen wie geführte Wanderungen

Hinweis 2: Reisekosten werden insgesamt bis max. 200 Euro zurückerstattet

Programm Juni:

- Montag: [Sonnenuntergangswanderung](#) zum Weißhorn (2313 m) – vom Parkplatz Jochgrimm geht es mit Guide hinauf auf den felsigen Gipfel, inkl. Jause und Logenplatz fürs Alpenglühen (2,5 h, 325 hm, trittsicher, schwindelfrei Voraussetzung)
- Dienstag: [Mindful.Latemar -Tour](#) – der erste [Mindfulness Weg](#) in den Alpen, konzipiert vom Psychologen Dr. Thomas Bernagozzi, ist in Obereggen entweder individuell via App oder dienstags ab 18. Juni bis 17. September auf einer geführten Wanderung erlebbar
- Mittwoch: [Besuch der Permakultur-Gärten](#) beim [Eisathhof](#) – hier werden rund 500 Gemüse-, Getreide- und Kräutersorten gezüchtet, darunter alte, zum Teil vergessene Kulturpflanzen, die u. a. renommierte Sterneköche sowie ein Hauben-Restaurant im Eggental begeistern
- Donnerstag: [Kräuterwanderung](#) – diese Wanderung durch Wald und Wiesen bringt den Teilnehmern Kräuter, Bäume und Blumen, deren heilende Wirkung und Verarbeitung näher **oder** [Faszination Nacht- & Sterne](#) – außergewöhnlichen Nachtwanderung mit der passionierten Hobby-Astronomin und Präsidentin des Vereines „Max Valier“ Stephanie Wolters
- Freitag: [Yoga unterm Latemar mit Wanderung](#) – was macht Yoga am Latemar so besonders? Die Stille, die Natur und die atemberaubende Aussicht am Mittersee, ein seltenes Naturphänomen, das nur einmal im Jahr für kurze Zeit nach der Schneeschmelze sichtbar wird



Programm September:

- Montag: [Sonnenuntergangswanderung](#) zum Weißhorn (2313 m) – vom Parkplatz Jochgrimm geht es mit Guide hinauf auf den felsigen Gipfel, inkl. Jause und Logenplatz fürs Alpenglühen (2,5 h, 325 hm, trittsicher, schwindelfrei Voraussetzung)
- Dienstag: [Geführte Mindful.Latemar-Tour](#) – der erste Mindfulness Weg in den Alpen **oder** [Fackelwanderung zum mystischen St. Agatha Kirchlein](#) – romantische Tour ohne große Höhenunterschiede vom Oberkofl Hof über einen Waldpfad zur mystischen Kirche St. Agatha, die mitten im Wald auf einer Lichtung liegt, inklusive sagenumwobener Geschichten
- Mittwoch: [Yoga unterm Latemar mit Wanderung](#) – was macht Yoga am Latemar so besonders? Die Stille, die Natur und die atemberaubende Aussicht am Mittersee, ein seltenes Naturphänomen, das nur einmal im Jahr für kurze Zeit nach der Schneeschmelze sichtbar wird
- Donnerstag: [Wald-Wanderung zu Kraftorten und Naturdenkmälern](#) – die Wanderung zur Staldalm bietet malerische Blicke auf die Almen- und Berglandschaft des Rosengartens und des Latemars. Naturcoach Helga Tschager zeigt dabei, wie es in der wohlthuenden Wald-Atmosphäre gelingt, sich von negativen Gedanken zu befreien und zu entspannen
- Freitag: [Abenteuer Sternwarte](#) – in Südtirols einziger öffentlicher [Sternwarte](#) bekommen Gäste erst eine kurze Einführung in die Astronomie, dann spektakuläre Blicke in den Nachthimmel. Dazu gibt es wertvolle Tipps für die Hobby-Himmelsbeobachtung zu Hause



Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme bei den [CleanUP Days Südtirol](#) von Donnerstag, 19. September bis Sonntag, 22. September 2024. Bei der großflächige Aufräumaktion wird gemeinsam am Berg, in den Wäldern, an Seeufern und in den Gemeinden Müll gesammelt