## Im Ahrntal-Urlaub das Leben „ausbalancieren“

**Auszeit, Entschleunigung, Achtsamkeit: das sind die Schlagworte, um die es bei Südtirol Balance im Südtiroler Ahrntal geht. Die atemberaubende Natur mit ihren Ruhe-, Kraft- und Energieplätzen unter den 80 Dreitausendern sind dafür die besten „Coaches“.**

Wenn der Alltag ohne unser Zutun ständig an Tempo zulegt, sollte man innehalten, den **Lauf des Lebens verlangsamen**, neue Wege einschlagen und die **innere Balance wiederherstellen**. Wo könnte das besser gelingen, als in der **wilden, ungezähmten Natur des** **Ahrntales**? An drei Terminen pro Woche gibt es im Frühling und im Herbst Gelegenheit, zu sich selbst und dem Wesentlichen zu gelangen. Neben den wöchentlichen Tagesaktivitäten gibt es mit der **„Auszeit im Einklang“** **(18.–20.06., 19.–21.06., 20.–22.06.19)** erstmals auch mehrtägige Angebote. Musiker **Markus Prieth,** dieWanderführer **Stefan Fauster** und **Wilfried Steger** suchenzusammen mit den Teilnehmern drei Tage lang Jahrtausende alte **Natur- und Kultplätze** wie **Heilig Geist** ganz hinten im Ahrntal auf. Dort gewinnt man Abstand vom Alltag, lernt sich zu erden, Augen und Ohren zu öffnen und den Moment zu genießen.

**Eine Woche voller Naturimpressionen**

Jeden Montag im Frühling und Herbst ist Gesundheitstrainerin **Veronika Trojer** die Begleiterin auf dem **Gesundheitsweg Prettau** in Kasern. **„Atemvoll und geistreich“** ist das Motto der Wanderung im Ahrntaler Talschluss. Mit ihr stürzt man sich Hals über Kopf in die kraftvoll-wilde Natur. Barfuß, mit wachem Geist, bei Atemübungen und beim Wassertreten im Gebirgsbach werden die Sinne durch das Erleben und Bewegen in der intensiven Natur geschärft. An Mittwochen im Frühling ist Wanderführer **Stefan Fauster** der Begleiter zu den **„Kraftquellen der Natur“** rings umPojen bei Ahornach. Wer hoch hinaus will, sollte „leise und tanzend“ gehen, meint er. Bei ihm lernt man, wie man Schritte bewusst setzt, Höhenmeter fast mühelos bezwingt und gesund geht. Mittwochs im Herbst erwartet der Südtiroler **Musiker** **Markus Prieth** seine Teilnehmer am Neves-Stausee in Lappach. Unter dem Motto **„Die Kraft in uns“** wird hineingehorcht in die Stille, welche die Natur umgibt und kraftvolle Quelle der Macht und der Weisheit ist. Und in die Geräusche, die unser Körper selbst zu erzeugen vermag – von kraftvollen Meditationsklängen bis zum Jodeln.

**Yoga am Bergsee**

Derkristallklare undeiskalte **Neves-Stausee** ist auch der Treffpunkt für **Gesundheitstrainerin Petra Röck** und ihre Yogis/Yoginis am Freitag. Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, bei der es um das Einswerden von Körper, Seele und Bewusstsein geht. Auf dem Kraftplatz mit den Dreitausendern der **Zillertaler Alpen** als Kulisse und dem sanften Säuseln des Bergwindes als „Om“ gelingen die **geistigen und körperlichen Übungen** auch Anfängern leichter. Bereits zum zweiten Mal wird im Ahrntal ein **Yogadorf (28.06.–07.07.19)** veranstaltet, bei dem zehn Thementage lang Yoga an verschiedenen Kraftplätzen betrieben wird. Die Gesundheitstrainerinnen **Petra Röck**, **Daniela Gwiggner**, **Maria Billinger** und **Susanne Steidl** zeigen dabei unterschiedliche **Yoga-Stile.** Eine gute Gelegenheit,eigene Beziehungen, Stärken und Gefühle neu wahrzunehmen. [www.ahrntal.com](http://www.ahrntal.com)

Südtirol Balance im Ahrntal

**Montag** (25.05.–23.06.19 / 14.09.–13.10.19), 10–15 Uhr: **ATEMVOLL UND GEISTREICH** mit Veronika Trojer – Kasern, Gesundheitsweg Prettau

**Mittwoch** (25.05.–23.06.19), 10–16 Uhr: **AN DEN KRAFTQUELLEN DER NATUR** mit Stefan Fauster – Pojen, Ahornach. (14.09.–13.10.19), 10–16 Uhr: **DIE KRAFT IN UNS** mit Markus Prieth – Neves Stausee, Lappach

**Freitag** (25.05.–23.06.19 / 14.09.–13.10.19), 15–17 Uhr: **YOGA AM BERGSEE AUF 1.800 m.** Kraft tanken in freier Natur mit Petra Röck. – Neves-Stausee

18.–22.06.19: AUSZEIT IM EINKLANG. Naturerlebnis in den Ahrntaler Bergen mit Stefan Fauster, Markus Prieth, Wilfried Steger. – Kasern / Heilig Geist. Preis inkl. Verpflegung und Übernachtungen: 499 Euro)

3.877 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!