

1. April bis 18. November 2018

# Sommer Erlebnisprogramm

Summer activity programme



## Eine Auszeit in der Natur

Was ist herrlicher als wahre Glücksmomente zu erleben, als rundherum zufrieden zu sein, sich so richtig wohl zu fühlen? Wir vom Kufsteinerland haben es uns zum Vorsatz gemacht, alles zu tun, um Ihnen die Urlaubstage zu verschönern. Natur, Gesundheit, Kultur & Genuss sind die Bausteine, aus denen wir das Gästeprogramm 2018 für Sie zusammengestellt haben. Diese Themen begleiten Sie im Kufsteinerland.

Wir wünschen Ihnen erlebnisreiche und erholsame Tage im Kufsteinerland!

### **Time out in nature**

*What could be better in terms of happiness than feeling a sense of all-round satisfaction and feeling really good? Here in Kufsteinerland, we aim to make your holiday as great as possible!*

*Nature, health, culture & indulgence are the components which form our guest programme for 2018. And these themes will accompany you throughout Kufsteinerland.*

*We wish you a relaxing and adventure-packed time in Kufsteinerland!*

### **TIPP**

#### **KufsteinerlandCard**



Mit der KufsteinerlandCard nehmen Sie kostenlos an den Programmen teil. Die Card erhalten Sie in Ihrem Urlaubsquartier. Ausgenommen sind Kosten für Transfers, Verpflegung oder Eintritte. Für Gäste ohne KufsteinerlandCard fallen zu den genannten Kosten für ein Halbtagesprogramm (bis 3 Std.) € 10,- pro Person, bzw. für ein Ganztagesprogramm (über 3 Std.) € 20,- pro Person an.

*The KufsteinerlandCard enables you to take part in the programmes for free. The cards can be obtained from your holiday resort. Excludes the cost of transfers, catering and admission. Guests without the KufsteinerlandCard are required to pay € 10 per person for a half-day programme (up to 3 hours) and € 20 for a full-day programme (over 3 hours).*

## Natur

### Natur- und energiereiche Berglandschaften



Eine Wanderung in intakter Natur kann alle Sinne berühren. Unsere Wanderführer begleiten Sie auf eindrucksvollen Bergwanderungen verschiedener Schwierigkeitsgrade und geben Ihnen Tipps und Tricks rund um das richtige Wandern. Gipfelgeschichten und Bergwissen gehören ebenso mit zum Programm wie traumhafte Panoramablicke oder der Besuch kristallklarer Seen und dörflicher Landschaften.

#### Nature

*A walk through the unspoilt natural landscapes can touch all the senses. Our walking guides will accompany you during some impressive mountain walks of various difficulty ratings and will provide tips on the right hiking techniques. The programme also features summit stories and mountain expertise along with panoramic views as we visit crystal-clear mountain lakes and village landscapes.*



**Alle mit diesem Zeichen markierten Programmpunkte, bieten herrliche Naturerlebnisse. All activities marked with this symbol offer wonderful experiences of nature.**

## Gesundheit

### Neue Energie und Kraft in der Natur tanken



Dass Gesundheit weniger ein Zustand als eine Haltung ist, die mit der Freude am Leben gedeiht, hat uns schon der Theologe Thomas von Aquin im 13. Jahrhundert gelehrt. Das Kufsteinerland möchte Ihnen genau diese Freude vermitteln. Von Kräuterkunde über Tai Chi, dem speziellen Gesundheitsweg „Erlebnis der Sinne“ in Bad Häring und mystischen Kraftorten zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, die zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen können.

#### Health

*Theologist Thomas Aquinas taught us in the 13th century that health is less of a condition and more an attitude to the joys of living. Kufsteinerland aims to share these joys with you. From herbalism to Tai Chi, the 'sensory experiences' health trail in Bad Häring and mystical energy centres, we show you how you can enhance your own personal well-being.*



**Alle mit diesem Zeichen markierten Programmpunkte befassen sich mit gesundheitlichen und sportlichen Aspekten. All activities marked with this symbol involve health and sports aspects.**

## Kultur & Genuss

### Lebensarten und Regionales kennenlernen



Entdecken Sie die Geschichte der Region und erfahren Sie Spannendes zu Brauchtum und Kultur im Kufsteinerland. Erkunden Sie die Festungsstadt Kufstein in der Dunkelheit mit unserem Nachtwächter und das Kulturdorf Erl mit all seinen Besonderheiten.

#### Culture & indulgence

*Discover the history of the region and find out lots of exciting information about the customs and culture of Kufsteinerland. Explore the fortress town of Kufstein by dark with our night watchman and the cultural village of Erl with all its special features.*



**Alle mit diesen Zeichen markierten Programmpunkte versprechen kulturelle oder kulinarische Genüsse.**



*All activities marked with this symbol promise cultural and culinary delights.*

## Wie kommen Sie zu Ihrem einzigartigen Erlebnis? How to enjoy a unique experience?



### Anmeldung

Um für Sie alles bestens organisieren und vorbereiten zu können, ist eine Anmeldung erforderlich!

Wir möchten Sie bitten, sich **bis spätestens 16.30 h einen Tag vor der Veranstaltung** in den örtlichen Infobüros in Bad Häring, Ebbs, Erl, Kufstein oder Thiersee anzumelden.

**Ausgenommen:** Yoga in Thiersee und Gratis Stand Up Paddeln-Testen am Thiersee – dazu ist keine Anmeldung erforderlich!

**Achtung:** Wir behalten uns vor, beide Programmpunkte bei Regenwetter abzusagen!

Für das „Naturerlebnis Kaisergebirge“ bitten wir um Anmeldung 2 Tage vor dem jeweiligen Termin!

Anmeldungen werden auch gerne per Mail oder Telefon angenommen.

Anmeldungen für Montag-Veranstaltungen können am Sonntag bis spätestens 16.30 h per Mail an [info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com) gesendet werden.

Sollte Ihnen dies nicht möglich sein, so kann diese Anmeldung auch gerne von Ihrem Vermieter vorgenommen werden.

Die meisten Programmpunkte können erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen durchgeführt werden. Wir sind jedoch bemüht, auch bei weniger Anmeldungen Veranstaltungen abzuhalten.

Änderungen sind vorbehalten! Falls die Wetterbedingungen die Durchführung der Veranstaltung nicht zulassen, obliegt es der Verantwortung des Guides eine Veranstaltung abzusagen oder abzubrechen.

### Anmeldungen und Infos

Tourismusverband Kufsteinerland, Unterer Stadtplatz 11-13  
A-6330 Kufstein, Telefon +43/5372/62207  
[info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com), [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com)

### Mit der KufsteinlandCard nehmen Sie an vielen Programmen kostenlos teil!

Es entstehen nur Gebühren für Transfers, Verpflegung oder Eintritte. Für Gäste ohne KufsteinerlandCard fallen zu den genannten Kosten noch pauschal € 10,- pro Person für ein Halbtagesprogramm (bis 3 Std.) und € 20,- pro Pers. für Ganztagesprogramme (8 Std.) an.

### Verpflegung und Ausrüstung

Bei längeren Wandertouren oder bei Touren ohne geplante bzw. mögliche Einkehr empfehlen wir das Mitnehmen einer Jause und Getränken. Bitte passen Sie Ihre Bekleidung und Ihr Schuhwerk der entsprechenden Witterung und dem angemeldeten Programmpunkt an. Bei Bergwanderungen ist festes Schuhwerk eine Grundvoraussetzung, und auch Stöcke sind teilweise empfehlenswert!

### Registration

Please register **by 16:30 the day before the event** at the latest in the local tourist offices of Bad Häring, Ebbs, Erl, Kufstein or Thiersee.

Exceptions: Yoga in Thiersee and free stand up paddling session on Lake Thiersee – no registration is required for these events!

**NB:** We reserve the right to cancel these activities in the event of bad weather.

For the "Kaisergebirge nature event", we request that you register 2 days before the event date! Registrations are accepted by email or telephone. Registrations for Monday events are accepted up until 16:30 on Sunday by emailing [info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com). If this is not possible, your accommodation establishment should be able to do this for you.

Most items on the programme require min. 4 people to go ahead. However we always try to proceed with events even with fewer sign ups. Subject to change! In the event of adverse weather conditions, the guide is responsible for the decision to either cancel or abort the event.

### Registration and information

Tourismusverband Kufsteinerland,  
Unterer Stadtplatz 11-13  
A-6330 Kufstein Tel.+43/5372/62207  
[info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com)  
[www.kufstein.com](http://www.kufstein.com)

### Many programmes are free with the KufsteinlandCard!

Fees are only charged for transfers, catering or admission. For guests without the KufsteinerlandCard, the following costs are charged in addition to the fees above: € 10 per person for a half-day programme (up to 3 hours) or € 20 per person for a full-day programme (8 hours).

### Catering and equipment

Please ensure that you wear appropriate clothing and footwear for the weather and activity. Sturdy footwear is a basic requirement on mountain walks and walking sticks are also recommended in some cases!

## Wunderwelt Naturerlebnis Kaisergebirge

### A wonderful world - the Kaisergebirge nature experience

Den Geheimnissen des Kaisers auf der Spur. Nicht einfach wandern, vielmehr die Facetten des Naturerlebnisses Kaisergebirge erleben. Kräuter. Tiere. Pflanzen. Qi Gong. Die verschiedenen, geführten Wanderungen mit Experten vom Verein Natopia, der Jägerschaft, den Österreichischen Bundesforsten und der Universität Innsbruck sowie der ZAMG ermöglichen neue, ungeahnte Einblicke in das Naturschutzgebiet.

Egal, wie jung oder alt Sie sind, die Programme werden für die jeweilige Gruppe abgestimmt. So sind auch Familien oder Fachgruppen herzlich eingeladen, den Kaiser von Mai bis Oktober kostenlos zu entdecken, zu beobachten und zu erforschen.

Treten Sie mit uns in das Naturschutzgebiet ein und erleben Sie Natur einmal anders. Einige der verschiedenen Themen 2018: Auf der Pirsch mit einer Jägerin, Auf der Alm gibt es viel Arbeit und Interessantes, Abenteuer Schatzsuche – und vieles mehr...

*Track down the secrets of the Kaisergebirge mountains. Don't just go hiking – explore the many facts of nature in the Kaisergebirge. Herbs. Animals. Plants. Qi Gong. Various guided walks with experts from the Natopia association, the hunting community, the Austrian Federal Forestry Office, the University of Innsbruck and the Central Institution for Meteorology and Geodynamics offer new and unexpected insight into the nature protection area. The programme will be adapted to suit the group in question, whether old or young. Families and professional groups are also very welcome to explore, observe and investigate the Kaisergebirge for free from May to October. Step into the nature protection area with us and explore nature with a difference. Some of the themes for 2018: going hunting with a hunter, working and interesting things in the meadow, an adventure treasure hunt – and much more...*



## Spannendes Kinderprogramm

### 2. Juli bis 7. September

Kinder ab 4 Jahren können getrost in die Hände bestens ausgebildeter KinderbetreuerInnen gegeben werden. Die diesjährige Begleiterin heißt „Henne Hanna“, mit der die Kinder spielerisch die Alm erkunden.

Weitere Highlights: Ein Tag als Ritter und Burgfräulein auf der Festung Kufstein, Erlebnis Bauernhof oder Floßbauen am Thiersee. Auch ein Familientag mit GPS-Tour steht am Programm. Für die etwas älteren Kinder locken Angebote wie der Bogenparcours am Thiersee, Canyoning in der „Green Lagune“ oder der kinderfreundliche Klettergarten in Niederndorf.

Weitere Infos im Programmfolder und in den Infobüros.

### An exciting kids' programme

Children aged 4 and over can be placed in the expert care of our well-trained child care assistants. This year's companion is 'Hanna the Hen' and children can explore the meadow with her through play.

Additional highlights: a day as a knight and damsel at Kufstein fortress, an adventure farm and raft building on Lake Thiersee. The programme also features a family day with a GPS tour. Older children can enjoy offers such as the archery course on Lake Thiersee, canyoning in the 'Green Lagoon' and the child-friendly climbing garden in Niederndorf.

For more information, see the programme folder and contact the tourist information offices.



## Erlebnis der Sinne: Kraft- und Quellenweg (1. April bis 18. November)



Entlang des Gesundheitsweges führt uns diese leichte, ca. 3 km lange Wanderung vorbei an Stationen wie dem Keltenrad und dem Yin-Yang-Steinkreis. Sie vermitteln Einblicke in so manches Geheimnis des Lebens, Wissenswertes über die Natur. Zur inneren Mitte finden und die Sinneswahrnehmung schärfen, die Erdung auf dem Weg durch den Barfuß-Parcours spüren und „Himmelschauen“. Unser Wanderführer begleitet Sie auf dieser Entdeckungsreise „Dem Leben auf der Spur“.

### **Energy and Springs Trail**

*Along the 3km long health trail, various stations offer insight into the mysteries of life. Learn useful information about nature, find your inner centre and track down water as the source of life and health. Hone your sensory perception. Our hiking guides will accompany you on the approx. 2 hour voyage of discovery in 'Tracking down the mysteries of life'.*

📍 Bad Häring Treffpunkt/meeting point Kurpark Bad Häring, Zeit/time 13.30 - ca. 16 h

Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Mediterrane Kräuter am Thiersee sammeln und verarbeiten (28. Mai bis 30. September)



Ein Besuch des kleinen Kräutergartens direkt am Thiersee ist ein lohnendes Ziel. Viele heimische aber auch mediterrane Kräuterlein gibt es hier zu entdecken. Unsere Expertin gibt einen Einblick in die Verwendung der Kräuter und ihre teilweise heilende Wirkung. Im Anschluss zaubern wir aus den gesammelten Kräutern noch gemeinsam ein kleines wohlschmeckendes Gericht.

### **Gathering Mediterranean herbs**

*The small herb garden by Lake Thiersee is well worth a visit. There are many herbs to explore here. Our expert offers insight into the use of herbs and some of their healing effects. We then use the herbs we have collected to cook up a delicious dish.*

📍 Thiersee Treffpunkt/meeting point Infobüro Thiersee, Zeit/time 13 - ca. 16 h

Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

**TIPP**

### „Wanderung entlang des Öko-Kultur-Weges zwischen Tirol und Bayern“ (Mai bis September)



Der grenzüberschreitende Öko-Kultur-Weg verdeutlicht das Zusammenspiel von Natur, Landwirtschaft und Kultur einer bergbäuerlich geprägten Alpenregion. Ziel ist es, das Verständnis für Natur und Kultur, die alpine Lebensweise, die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu wecken. Man wandert entlang idyllischer Bächlein, durch mystische Wälder und Naturkraftplätze. Hier kann man den für die Grenzregion typischen Zusammenhang entdecken. Hilfestellung bieten die zwölf Informationstafeln entlang des rund fünf Kilometer langen Weges.

Ort: Niederndorf/Niederndorferberg  
Treffpunkt und Zeit: auf Vereinbarung!  
Für diese Wanderung stellen wir für kleine Gruppen ab 6 Personen auch gerne Wanderführer zur Verfügung!

Kostenlos mit der KufsteinerlandCard!

#### *Walking along the Eco-Culture trail between Tyrol and Bavaria'*

*The cross-border Eco-Culture trail highlights the interplay of nature, agriculture and culture in an Alpine region shaped by farming. The aim is to develop an understanding of nature and culture, the Alpine lifestyle and the importance of healthy nutrition. You will walk along idyllic streams and through mystical forests and natural energy centres. Here you can discover the context typical of the region. Help is provided in the form of 12 information panels along the approx. 5 km trail.*

*Location: Niederndorf/Niederndorferberg  
Meeting place and time: by agreement!*

*We would be happy to provide a walking guide for small groups of 6 people or more. Free with the KufsteinerlandCard!*



### Tai Chi am Thiersee (9. April bis 21. Oktober)



Tai Chi (wörtlich: höchstes Prinzip) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, deren Bewegungen über Hunderte von Jahren für die Selbstverteidigung, Gesundheit, für ein langes Leben und aus spirituellen Gründen entwickelt wurden. Es besteht aus harmonisch, fließenden Ganzkörperbewegungen, die entspannt in Zeitlupe ausgeführt werden. Bei einem Rundgang um den Thiersee führt Sie unser auch in China ausgebildeter Trainer Harald mit verschiedenen Übungen an die Kunst des Tai Chi heran (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).  
Bekleidung: Der Witterung angepasst, möglichst locker.  
„Tai Chi bedeutet nicht orientalische Weisheit oder etwas Exotisches. Es ist die Weisheit deiner eigenen Sinne, dein eigener Geist und dein Körper zusammen als ein Prozess.“

*(Chungliang Al Huang)*

#### **Tai Chi in Thiersee**

*Tai Chi (literally: the ultimate principle) is an ancient Chinese combat and movement martial art which has been used over hundreds of years for the purposes of self-defence, health and long life and was developed for spiritual reasons. It consists of harmonious, flowing movements involving the whole body which are carried out in a relaxed manner and in slow motion. During a circuit around Lake Thiersee, our trainer Harald (who was also trained in China) will introduce you to the art of Tai Chi using various exercises (no prior knowledge required).  
Clothing: suitable for the weather, as relaxed as possible.  
"Tai Chi does not mean Oriental wisdom or something exotic. It is the wisdom of your own senses, your own mind and body together as one process".*

*(Chungliang Al Huang)*

📍 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Thiersee,  
Zeit/time: 9.30 - ca. 12 h


Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard!  
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!  
Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!



## Gipfelsieg – Bergwanderung auf den Pendling

**(9. April bis 18. November)**

Hinauf geht es auf den 1.563 Meter hohen und imposanten Kufsteinerland Hausberg. Die einmalige Aussicht vom Gipfelkreuz über das Inntal, hinweg bis zum Kaisergebirge, auf Kufstein und bis weit in die herrliche Alpenwelt bis zum Großglockner entlohnen ebenso für den Aufstieg wie die kräftige Brotzeit oder der weitum bekannte Schweinebraten im Berggasthaus „Kufsteinerhaus“.

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Parkplatz Gasthof Schneeberg (970 Meter)

Zeit/time 10 – ca. 14.30 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard

**Info:** Trittsicherheit und passendes Schuhwerk sind Voraussetzung für diese Gipfelwanderung!

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

### **Summit climb – mountain walk on the Pendling**

*Climbing the 1,563m mountain, the Pendling. You will be rewarded for your efforts with magnificent views from the summit cross over the Inntal valley to the Kaisergebirge, Kufstein and Bavaria as well as a hearty snack or some famous roast pork from the 'Kufsteinerhaus' mountain guesthouse.*

## Zurück zur Natur, Kräuterwanderung und Besuch im Kräuterschaugarten

**(1. Mai bis 29. Oktober)**

Nach einem kleinen Spaziergang lädt uns Kräuterexpertin Christine in ihren Kräuter-Schaugarten ein. Gemeinsam erleben wir eine Reise ins Reich der Kräuterwelt und erfahren so vor Ort, wie wir mit einfachen, praktischen Anwendungsmöglichkeiten die heilsame Wirkung und die grüne Fülle der Pflanzenwelt für die Gesundheit und unser Wohlbefinden nützen können. Zum Abschluss gibt es noch für jeden Teilnehmer ein kleines, nach den eigenen Bedürfnissen zusammengestelltes Kräutersackerl.

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Dorfplatz Hinterthiersee

Zeit/time: 14 – ca. 16 h.

Kostenbeitrag für Gäste mit der KufsteinerlandCard € 5,- pro Person.

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!

*Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*



### **Back to nature, herb walk and visit to the show herb garden**

*Following a walk, our herb expert Christine will invite you to visit her show herb garden. Together we take a trip into the world of herbs and learn how we can use the healing effects and lush greenery of the plant world to benefit our health and well-being. And finally, each participant is given a small bag of herbs tailored to their specific requirements.*

## LANDart – gemütliche Entdeckungstour für Naturliebhaber (1. April bis 24. Okt.)



Diese leichte Wanderung führt uns entlang der Kastanienallee zum Inn. Beim Naturbiotop Jenbach/Inneinmündung befindet sich die Besonderheit einer Fisch-Aufstiegshilfe. In mehreren Ebenen können die Fische seitlich die Barriere der Staustufe überwinden oder sie finden geeignete Laichgewässer. Mit etwas Glück können wir auch einen Biber bei seiner Burg beobachten. Zahlreiche Besonderheiten dieses einzigartigen Naturraumes gibt es zu entdecken und viele Wasservögel werden unsere Wanderung begleiten. Die „Schatzkiste Natur“ bietet uns aber auch viele Materialien zum Gestalten eines Naturbildes oder einer kleinen Skulptur. Dieses kreative Gestalten, LANDart genannt, stellt eine ganz besondere Verbindung zur Natur her.

### *LANDart – a voyage of discovery for nature lovers*

*A fish ladder can be found in the nature biotope in Jenbach/Inn confluence. With a bit of luck, you might also spot a beaver in its fortress. The 'natural treasure chest' also provides lots of materials for designing a natural image or mini sculpture. This creative design idea, known as LANDart, represents a special connection with nature.*



📍 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Ebbs, Zeit/time: 14 - ca. 16.30 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard  
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Brennerei zum Messerschmied – Wundertropfen und Tiroler Schnapskultur (April bis 18. November)



Wundertropfen und Tiroler Schnapskultur: Besuchen Sie Albert Schmider in seinem fast 500 Jahre alten, liebevoll restaurierten Bauernhaus. Genießen Sie seinen Vortrag über die Fortführung einer alten Familientradition – der Schnapsbrennerei. Erfahren Sie mehr über die Geschichte, Technik und Sensorik. Im Anschluss daran gibt es natürlich die Möglichkeit den einen oder anderen Wundertropfen – Edelbrände, Liköre und Kräuteransätze – zu verkosten und käuflich zu erwerben.

### *'Brennerei zum Messerschmied' distillery – delicious drops and Tyrolean schnapps culture*

*Delicious drops and Tyrolean schnapps culture: visit Albert Schmider at his carefully restored farmhouse which dates back almost 500 years. Enjoy a talk about the continuation of an old family tradition – schnapps distilling. Find out more about the history, technique and senses used. Of course, this is followed by the opportunity to sample and purchase some of the delicious drops – brandies, liqueurs and herb mixes.*

📍 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Brennerei „Zum Messerschmied“ (Kaiserbergstr. 16), Zeit/time: 16.30 – ca. 17.30 h.  
Ermäßigter Eintritt mit der KufsteinerlandCard: € 4,- (€ 2,- werden bei einem Einkauf pro Person angerechnet).  
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!  
*Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

### TIPP *Heldenorgel Kufstein*



Erleben Sie täglich um 12 h das einmalige Konzert der Heldenorgel, die mit ihren 4.948 Pfeifen die größte Freiorgel der Welt ist und deren Klänge weit über die Stadt Kufstein hinaus zu hören sind. In den Sommermonaten Juli und August erklingt die Orgel auch um 18h.

**TIP: Heroes organ Kufstein**  
*Every day at 12:00, witness the unique concert by the Heroes organ, which with its 4,948 pipes is the largest outdoor organ in the world and its sound can be heard far beyond Kufstein town. The organ is also played at around 18:00 during the summer months of July and August.*





## Seen- und Waldwanderung - Impulse mit „NATURESPONSE®“ (1. April bis 18. November)

Auf der Suche nach Wegen zu sich „Selbst“ empfangen wir mit der renommierten Schlüsselmethode „NATURESPONSE®“ ein „Feedback“ aus der Natur. Wir erhalten spontane Einblicke nach Innen durch Achtsamkeit und Wahrnehmung von Bäumen, die eine Anziehung auf unser Unterbewusstsein ausüben. Die Natur und insbesondere der Wald öffnen eine Tür zu uns selbst und in die momentane Lebenssituation. Freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit im Schutz des Waldes.


 Kufstein, Treffpunkt/meeting point: ab Parkplatz zum Längsee (unterhalb „Marblinger-Höhe“), Zeit/time: 10–ca. 14 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard! Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Bogenschießen – auf den Spuren von Robin Hood

Konzentration und eine ruhige Hand sind gefragt, um ins Schwarze zu treffen. Beim Campingplatz Rueppenhof bietet sich die Gelegenheit, instinktives Bogenschießen zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Archery – on the trail of Robin Hood

*Concentration and a steady hand are required to hit the bullseye. At the Rueppenhof campsite, you can learn about instinct in archery. No prior knowledge required.*

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Campingplatz Rueppenhof am See, Zeit/time: 9.30–10.30 h, Kosten/cost: € 5,- pro Person, Info: Durchführung ab 4 Personen. Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Lakes and forest walk – impulses with 'NATURE-SPONSE®'


*As part of the search to find yourself, we use the renowned 'NATURESPONSE®' key method to acquire 'feedback' from nature. Gain spontaneous internal insight, drawing on the attentiveness and perception of trees which exert an attraction on our subconscious. Nature and the forest in particular open up a doorway onto our selves and our current situation in life. Enjoy some deliberate time-out, surrounded by the protection of the forest.*

## Sundown SUP – Gratis Stand Up Paddeln testen (18. Juli bis 8. August)

Wir bieten die Möglichkeit, den Trendsport Stand Up Paddeln kostenlos auszuprobieren. Lehrer von „Active Spirit“ stehen bereit, verschiedene Hersteller stellen Testboards zur Verfügung. Nützen Sie die herrliche Abendstimmung am See, um dieses Sportvergnügen kennen zu lernen.

### Sundown SUP – try out stand up paddling for free on Lake Thiersee

*Try the trendy sport of stand-up paddling, free-of-charge! Instructors from 'Active Spirit' are on hand to provide test boards. The event will not go ahead in the event of bad weather.*

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Strandbad Ost, Zeit/time: 18.30–20 h, Kostenlos! Anmeldung nicht erforderlich. Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt. *No costs! No registration required!*


## Auf den Spuren der Straßenrad WM 2018 (Mai bis Oktober)

Der Fahrtwind rauscht in den Ohren, der Atem geht schnell und tief, die Oberschenkel brennen. Jeder, der sich auf ein Rennrad setzt und die Landschaft an sich vorbeiziehen sieht, während man die Anstrengung in allen Gliedmaßen spürt, weiß um das Glück, das diese Leichtgewichte an Rädern auslösen können. Dieses Glück wollen wir teilen! Zur geführten Rennradtour im Kufsteinerland auf den Spuren der Profis ist jeder willkommen – egal mit welcher Fitnessstufe. Tourenlänge und Höhenmeter werden der Gruppe angepasst.

### *Following in the tracks of the Road World Championships*

*Anyone who has ever sat on a racing bike, powering through the landscape and feeling the burn in every single limb, will know just how much happiness these light-framed bikes can bring. Everyone – whatever their fitness level – is welcome to take part in this guided biking tour of Kufsteinerland, following in the bike tracks of the professionals. The length of the tour and altitude can be adapted to the group in question.*



 **Treffpunkt:** Infobüro Kufstein am Unteren Stadtplatz / *meeting point:* Kufstein tourist information office at the Unteren Stadtplatz. **Zeit/time:** 9 – ca. 14 h (je nach Fitnessstufe). **Teilnahmegebühr:** € 20,- pro Person. **Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!** *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Wanderung durch das Naturjuwel Glemmbachklamm (11. Juni bis 16. September)

Ein beeindruckendes Naturschauspiel – wildes, rauschendes Wasser begleitet uns auf dieser Klammwanderung. Entdecken Sie ein Stück unberührte Natur, erwandern Sie mit uns die herrlich kühle und eindrucksvolle Klamm – ein Naturjuwel, das von jeglicher Verbauung verschont geblieben ist. Gute Kondition und Trittsicherheit sind Voraussetzung für diese Tour. Bei zu hohem Wasserstand ist die Glemmbachklamm-Wanderung leider nicht durchführbar. Als Alternative bieten wir eine Wanderung durch die reizvolle Gießenbachklamm in Bayern an (Treffpunkt hierfür: 10 h beim Infobüro Thiersee).

### *Walking through a natural treasure – the Glemmbachklamm gorge*

*An impressive showcase of nature – wild, crashing water accompanies us on this gorge walk. Discover a slice of untouched nature and walk through this beautifully cool and impressive gorge – a natural treasure which remains untouched from any building work. Good fitness levels and steady footing are essential for this tour. The Glemmbachklamm walk is not possible when water levels are elevated. As an alternative, we offer a walk through the charming Giessenbachklamm gorge in neighbouring Bavaria. (Meeting point 10.00 at Thiersee tourist office).*

 **Thiersee/Landl, Treffpunkt/meeting point:** Landl Ortsmitte, Parkplatz gegenüber Landgasthof zur Post **Zeit/time:** 9.30 – ca. 16 h. **Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard** **Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!** *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!* **Tipp:** Nehmen Sie ein zweites Paar Schuhe mit, da wir einige Male den Bachlauf durchqueren müssen.



## Naturerlebnis-Kaisergebirge

### (1. Mai bis Oktober)

Der Natur auf der Spur im Naturerlebnis Kaisergebirge. Von der nahen Festungsstadt geht es mit dem Kaiserlift Kufstein auf 1.200 Meter in ein wahrlich kaiserliches Naturerlebnis.

Den Geheimnissen des Kaisers auf der Spur. Die Facetten des Naturerlebnisses Kaisergebirge erleben. Nicht einfach wandern, vielmehr finden und staunen. Kräuter. Insekten. Bäume. Spuren. Qi Gong. Sinne. Alm. Die verschiedenen, geführten Wanderungen mit unseren Experten ermöglichen überraschende Einblicke in das Naturschutzgebiet. Egal ob jung oder alt, alle sind herzlich eingeladen, den Kaiser von Mai bis Oktober zu entdecken, zu beobachten und zu erforschen.

Das Naturerlebnis-Thema und die genaue Startzeit finden Sie in unserer Broschüre Naturerlebnis-Kaisergebirge. Dort finden sie viele weitere spannende Themen und Termine. Und gerne informieren wir Sie auch persönlich darüber.

### **Kaisergebirge nature experience**

Set off in search of nature with the Kaisergebirge nature experience. The Kaiserlift Kufstein runs from the nearby fortress town of Kufstein up 1,200m into a truly imperial, natural environment. Track down the secrets of the Kaisergebirge peaks. Explore the many facets of the Kaisergebirge nature experience. It's about much more than just walking – explore and be amazed. Herbs. Insects. Trees. Tracks. Qi Gong. Senses. Meadows. The various guided walks with our experts offer some surprising insight into the nature protection area. Everyone is welcome to explore, observe and investigate the Kaisergebirge for free from May to October, whether old or young. See our Kaisergebirge Nature Experience brochure for more information about the nature experience and the exact start times along with lots more interesting themes and dates. And of course, we would also be happy to advise you in person.

---

 Kufstein/Brentenjoch, Treffpunkt/meeting point: Talstation Kaiserlift Kufstein, Zeit/time: 9 – ca. 13 oder 13 – 17 h. Führungen kostenlos für alle Teilnehmer. Lifttickets sind nicht inkludiert, diese sind selbst zu bezahlen. Mit der KufsteinerlandCard gibt es ermäßigte Tickets an der Liftkasse. Anmeldung bis zwei Tage vorher erforderlich! *Registration required – two days bevor!*

---

## Auf den Spuren der Knappen Erlebnisweg – Bergbau (16. April bis 21. Okt.)



Entlang des „Knappen-Wanderweges“ gelangen wir zu historischen Stätten, die einst für Tirol von großer Bedeutung waren. Der Kohlebergbau und die erste Portlandzement-Erzeugung von Österreich-Ungarn bedingten in Bad Häring einen kontinuierlichen Bergbau über 250 Jahre, 200 Jahre davon unter Tage. Ein 4,6 km langer Rundweg führt an neun Stationen entlang, und zu guter Letzt stellen wir dem Bergbaumuseum im Dorfzentrum, das mit seinen multimedialen Attraktionen Groß und Klein begeistert, einen Besuch ab.

### **Mining experience trail**

*Follow the 'Mining footpath' to historic sites which once had great significance in Tyrol. Coalmining and the first Portland cement production in Austria-Hungary triggered a mining history in Bad Häring which lasted over 250 years. A 4.6 km circular trail leads to nine stations and at the end, we pay a visit to the Mining Museum in the village centre.*



### **... oder alternativ:**

## Expedition ins Reich der Kräuter (Mai bis September)

Im schön angelegten Kurpark des Vivea Gesundheitshotels begeben wir uns auf die Spuren der „Hildegard von Bingen“. Anhand des nach ihrem Vorbild angelegten Kräuterbeetes gibt Ihnen unsere Kräuterexpertin einen Einblick in die Heilkraft und Wirkung dieser grünen Medizin aus der Natur.

### **Expedition to the kingdom of herbs**

*In the spa park of the Vivea Health Hotel, we set off in the footsteps of 'Hildegard von Bingen'. Our herb expert offers insight into the healing power and effects of this green medicine from nature, based on a herb bed which has been laid out according to her example.*

📍 Bad Häring, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Bad Häring  
Zeit/time: 10-ca. 12.30 h. Kostenlos mit der KufsteinerlandCard  
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!  
*Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Kultur-Natur-Handwerk ERLeben (1. April bis 18. November)

Unter dem Motto "Kleiner Ort – Große Tradition" führt Sie Rosmarie Gunitzberger durch Erl. Tauchen Sie mit ihr ein in die fassettenreiche Geschichte Erls und ERLeben Sie das kleine Kulturdorf von einer ganz neuen Seite.

### **Culture – nature – crafts**

*Rosmarie Gunitzberger guides you through Erl, based on the motto of 'Small place – big tradition'. Delve into the rich history of Erl with her and experience this small cultural village from a whole new perspective.*

📍 Erl, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Erl,  
Zeit/time: 14-ca. 16 h. Kostenlos mit der KufsteinerlandCard. Anmeldung bis spätestens 16.30 Uhr am Vortag erforderlich!  
*Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*



## Mit Yoga am See den Morgen begrüßen (Juli und August)

Sanftes Ankommen in der Wiese. Entspanntes Atmen. Fließende Bewegungen. Diesen Morgen widmen wir uns ganz dem sanften Erwachen mit der ausgleichenden und kraftbringenden Energie des Yoga. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für geübte Yogis geeignet. Bei eventuellen gesundheitlichen Beschwerden oder Vorerkrankungen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Arzt, ob Yoga für Sie empfehlenswert ist. Matten bitte selber mitbringen, sie können aber auch vom Infobüro Thiersee zur Verfügung gestellt werden!

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Musikpavillon am Thiersee, Zeit/time: 7.30–8.30 h.

Kostenlos mit der KufsteinerlandCard. **Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt.**

**Anmeldung ist nicht erforderlich!** *No registration required!*

### **Greet the morning with yoga by the lake**

*This morning is all about a gentle awakening with the balancing and energising energy of yoga. The exercises are suitable for both beginners and experienced yogis. Please ask your doctor whether yoga would be recommended for you if you suffer from any health complaints or pre-existing medical conditions. Please bring your own mat. These can also be obtained from the Thiersee tourist information office.*


## Nachwächter-Führung – ein Stadtrundgang der besonderen Art (9. April bis 18. November)

Mit Laterne, Umhang und Hellebarde führt Sie unser Nachtwächter durch die geschichtsträchtigen Gassen der Festungsstadt Kufstein und erzählt dabei so manches G`schichterl aus früheren Tagen und spannende Sagengeschichten aus Tirol. Sie erfahren Interessantes zum Tiroler Brauchtum und der Aufgabe des Nachtwächters in früheren Zeiten. Eine spannende Reise in die Vergangenheit erwartet Sie.

### **Night watchman tour**

*Our night watchman will guide you through the historic alleyways of the fortress town of Kufstein with a lantern, cloak and halberd and share stories from days gone by and exciting legendary tales from Tyrol. You will also learn about Tyrol's fascinating customs and find out about the role of the night watchman in the past. An exciting journey back into the past awaits.*



 Kufstein, Treffpunkt/meeting point: Unterer Stadtplatz beim Marienbrunnen (Eingangsbereich Infobüro Kufstein), Zeit/time: 21 – ca. 22.30 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard.

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Almkräuter-Wanderung

### (7. Mai bis 23. September)

„Kräuterhexe“ Maria kennt sehr viele Kräuterlein, die am wildromantischen Almgelände bei der Aschingeralm zu finden sind. Bei dieser spannenden Wanderung dürfen wir ein paar davon sammeln und daraus eine erfrischende Kräuterlimonade zubereiten! Und wie schmeckt selbstgemachte Almkräuterbutter? Das probieren wir am besten auch gleich aus. Dazu gibt's frisches Bauernbrot. Magisches Hexenwissen und Orakel weisen uns ein in die wahren Kräuter- und Pflanzenschätze. Klare Almluft und frische Wasserquellen begleiten uns unterhalb der Gebirgskette des „Zahmen Kaisers“ am Naturpanoramaweg, der auch für nicht ganz geübte Wanderer und Kinderwagen geeignet ist.

**Mit „Kräuterhexe“ Maria die Alm erkunden:  
Eine spezielle Familien-Almkräuter-Wanderung bieten wir im Juli und August an!**




### **Alpine herbs walk**

*Maria the 'herb witch' knows many of the herbs which can be found in the romantic Alpine landscapes around the Aschingeralm. We collect a few of them during this exciting walk and use them to make a refreshing herb lemonade! And what does home-made Alpine herb butter taste like? Best to try that for ourselves too! Served with fresh farmhouse bread. Magical witchcraft and oracles introduce us to the treasures of the herb and plant world.*

*Clear Alpine air and fresh water springs accompany us along the natural panorama trail below the 'Zahmer Kaiser' mountain chain which is also suitable for inexperienced walkers and pushchairs.*

**We will be offering a special family Alpine herb walk in July and August!**

 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Gasthof Aschingeralm, Zeit/time: 10.30-ca. 15 h. Kostenlos mit der KufsteinerlandCard.

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

**Info:** Auf Wunsch und mit Anmeldung organisieren wir gerne einen Bustransfer: Hin und retour pro Person Erwachsene € 6,-, Kinder € 2,-, Treffpunkt 10 h beim Infobüro Ebbs

### **TIPP**

#### **Am Niederndorferberg...**

**Am Niederndorferberg gibt es viel zu entdecken Weitere TIPPS dazu:**

- ✓ Nutzen Sie für diese Wanderung unseren Ausflugsbus Inntal-Chiemsee. Fahrpläne dazu erhalten Sie in unseren Infobüros!
- ✓ Besuchen Sie die Sennerei Hatzenstätt mit ihren köstlichen Käsespezialitäten.
- ✓ Entdecken Sie Tirols Tierwelt hautnah im Wildpark Wildbichl – Rothirsche, Luchse, Wildschweine und Co. freuen sich auf Ihren Besuch.

*The Niederndorferberg has a great deal to offer! Additional TIPS:*

- Use the Inntal-Chiemsee tour bus for this walk - timetables are available from the tourist information offices!
- Visit the Hatzenstätt cheese dairy with its delicious speciality cheeses
- Explore Tyrol's animal world first hand at the Wildbichl wildlife park - the elks, lynxes, wild boar etc. are looking forward to meeting you!



## Traumhafte Wanderung in das Kaisertal zum „Schönsten Platz Österreichs 2016“ (April bis 18. November)

Wir starten vom Kaisertal-Aufstieg – 345 Stufen und einen Höhenunterschied von ca. 110 m gilt es zu überwinden. Das etwas beschwerliche Treppensteigen wird aber durch herrliche Ausblicke auf die Stadt Kufstein und den Hausberg Pendling belohnt. Oben angekommen, gibt es das berühmte Bilderbuch-Panorama zu bestaunen. Gemütliche, urige Gasthöfe, die idyllisch gelegene Antoniuskapelle, einzigartige Ausblicke auf den Wilden und den Zahmen Kaiser sind die Highlights dieser Wanderung. Wir machen Rast an einem romantischen Gebirgsbach und erfahren vieles über Almfauuna und -flora.

## *Dreamy walk into the Kaisertal valley*

*We start out from the ascent into the Kaisertal valley – with 345 steps and an altitude difference of approx. 110m to conquer. However your efforts will be rewarded with magnificent views over the town of Kufstein and the local Pendling mountain. Once at the top, you can admire the famous picture book panorama. The highlights of the walk include the cosy, traditional guesthouses, the idyllically located Antonius chapel and unique views of the Wilder and Zahmer Kaiser. We take a rest at a romantic mountain stream and find out all about the Alpine fauna and flora.*

 Ebbs/Kaiseraufstieg, Treffpunkt/meeting point: Kaiseraufstieg Ebbs/Eichelwang beim Basislager,

Zeit/time: 9.30–ca. 15 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard.

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Stadtführung: Die historische Festungsstadt erobern (April und Juni bis 18. November)

Kufstein wurde vor über 600 Jahren zur Stadt erhoben und blickt auf ein langes städtisches Leben zurück, in dessen Mittelpunkt die Festung stand und steht. Vom bürgerlichen Leben, der Bedeutung des Inns, den Kämpfen um die Festung, neuen Entwicklungen und Erfindern erzählen City Guides bei diesem Rundgang.

## *Conquering the historic fortress town*

*Kufstein was promoted to the status of town over 600 years ago and has a long-standing history as a town, revolving around Kufstein fortress. During the tour, our city guides tell of everything from civilian life to the significance of the river Inn, the battles for the fortress and new developments and discoveries.*

## Stadtführung: „Warum ist GLÜCK in Kufstein kein Zufall“



**Im Mai 2018 steht Kufstein ganz im Zeichen des Glücks – im Wonnemonat bieten wir an Stelle der klassischen Stadtführung diese spezielle Themenführung an!**

Was lehrt uns die faszinierende Reise durch die Geschichte Kufsteins über das Phänomen GLÜCK? Kufstein ist seit jeher eine florierende Stadt, weil so viele kreative Geister sie geprägt haben. Von den Bewohnern der Tischofer-Höhle (vor 30.000 Jahren, Bronzezeit) über Kaiser Maximilian (1504), Matthäus Hörfarter und Anton Karg (Elektrifizierung, Kindergärten, Tourismus), Friedrich List (Eisenbahn, „Euro“), Max Diepolo (Heldenorgel), Fam. Riedel (Glas), Fam. Simmer (Simmer-Ring), Josef Madersperger (Nähmaschine), Anton Kink (Portland-Zement), Hans Reisch (Spar), Max Reisch (Entdecker), Hans Aschenbrenner (Himalaya-Besteiger), Franz Nieberl (Kletter-Pionier), Josef Egger (Brauerei), Adele Stürzl (Widerstandskämpferin) – bis heute! Dazu gibt es besondere Kraftplätze, Lebendigkeit, Natur, Genuss – das Geheimnis des Glücks ist Staunen, neugierig sein, TUN!

### **Tour of the town:**

#### **‘Why HAPPINESS is no coincidence in Kufstein’**

*In May 2018, Kufstein is all about happiness – and to mark this merry month, we will be offering a special themed tour instead of the classic town tour!*



📍 Kufstein, Treffpunkt/meeting point: Unterer Stadtplatz beim Marienbrunnen (Eingangsbereich Infobüro Kufstein), Zeit/time: 1 h – ca. 1,2 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard. Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

## Entschleunigen und „Waldbaden“ im Modalwald (9. April bis 18. November)

Wir wandern am Rand des bezaubernden Bergdorfes Hinterthiersee über die Breitenau mit dem kraftvollen Steinlabyrinth und durch den Modalwald (gehen – verweilen – Waldluft atmen). Nach einigen Wald-Qigong-Übungen machen wir uns beim „Waldbaden“ – dem bewussten Aufenthalt im Wald – die Kraft der Terpene (Duftstoffe, die von Nadelbäumen abgegeben werden) zu Nutze, um Stress abzubauen, unser Immunsystem zu stärken und unsere Gesundheit zu unterstützen. Wir nehmen den Wald mit allen Sinnen auf. Die Wanderung lassen wir mit einer entschleunigenden „Geh-Meditation“ ausklingen.

*„Schon der Anblick eines Baumes fördert nachweislich unsere Selbstheilungskräfte und motiviert uns zu mehr Bewegung.“ (Zitat aus „Das Biophilia Training“ v. C. Arvey und M. Beer)*

**Tipp:** Da wir im Wald sitzen werden, empfiehlt der Wanderführer, ein wärmendes Kleidungsstück (Jacke o.ä.) mitzunehmen.

### **Slowing down and ‘forest bathing’ in the Modalwald forest**

*We walk along the edge of the captivating mountain village of Hinterthiersee, via the Breitenau with its powerful stone labyrinth and through the Modalwald forest. After a few forest Qi Gong exercises, we engage in some ‘forest bathing’ – deliberately taking in the forest atmosphere – using the power of the terpenes (scents emitted by conifer trees) to reduce stress, boost the immune system and support good health. We finish the walk with a slowed down ‘walking meditation’.*

**Tip:** As we will be sitting in the forest, the walking guide recommends bringing some warm clothing with you (jacket etc.)

📍 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Dorfplatz Hinterthiersee, Zeit/time: 1 h – ca. 1,4 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard. Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*



## Was wir Ihnen noch ans Herz legen möchten... We would like to recommend...

Weitere Angebote im Kufsteinerland für Ihre Gesundheit und Fitness!  
Infos zu Terminen, Preisen und Anmeldeformalitäten erhalten Sie unter den jeweiligen Kontaktadressen!

### Lebensmittelpunkt

Weissachstrasse 14, 6330 Kufstein, T +43/699  
14081973, an@daslebensmittel.tirol

#### ZEIT FÜR DICH

**Montag 18.30 h: ZEIT FÜR YOGA** –

Yoga, Atemübungen und Meditation.

**Dienstag 18.30 h: ZEIT FÜR BEWEGUNG** –

achtsame Bewegung, Atemübungen und Meditation.

**Jeden 3. Mittwoch im Monat 19 h: ZEIT FÜR AUSDRUCK** –

drück Dich aus über Bewegung und Tanz.

**Donnerstag 10 h: ZEIT FÜR BEWEGUNG** –

achtsame Bewegung, Atemübungen und Meditation.

**Donnerstag 19.30 h: ZEIT FÜR STILLE** –

ein Abend für Achtsamkeit und Stille.



#### Centre of life

Monday 18:30: TIME FOR YOGA, Tuesday  
18:30: TIME FOR EXERCISE, every 3rd Wed-  
nesday at 19:00: TIME FOR EXPRESSION –  
express yourself through exercise and dance.  
Thursday 10:00: TIME FOR EXERCISE,  
Thursday 19:30: TIME FOR CALM

### Tiroler Bienenalm Thiersee

Sandra und Dieter Christen, Krückl 3  
6335 Thiersee, T +43/664 2601937  
info@tirolerbienenalm.at

Apitherapie (Anwendungen, Info, Produkte), Bienenduft-  
Atemtherapie, Bienenluftkur, Bienen-Therapie.



#### Tyrolean Bienenalm Thiersee

Apitherapy (applications, information,  
products), bee fragrance respiration therapy,  
beehive air treatment, bee therapy

### Human-Energetik Payr

Helmut Payr, Kinkstraße 5, 6330 Kufstein,  
T +43/664 9211462, info@payr-energetik.at

#### Energetische Heilwanderung

Dauer: ca. 3 Stunden

#### Stressfrei mit der „Kraft des Herzens“

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Bei dieser Wanderung in unberührter Natur  
steht das Herz im Mittelpunkt. Herzschlag,  
Atmung und Blutdruck werden in einen  
optimalen Rhythmus gebracht – innerhalb  
weniger Augenblicke können Sie Anspannung,  
Sorgen und Frustration loslassen und neue  
Zugänge für Stresslösungen finden.



#### Human energetics - Payr

##### Healing energy walk –

Duration: approx. 3 hours

##### Stress-free with the 'power of the heart' –

Duration: approx. 2.5 hours. This walk  
through the untouched natural  
landscapes focuses on the heart.  
The heartbeat, breathing and  
blood pressure are brought into  
an optimal rhythm with one  
another – within a short time,  
you will find  
yourself letting go of tension,  
worries and frustration and  
finding new ways of resolving  
stress.

## Kräuterwelt Thierseetal

Christine Kirchmair, Hinterthiersee 125  
6335 Thiersee, T +43/660 5529909  
christinekirschmair@gmx.at

### Kräuterwanderung von Thiersee über Wachtl zur Bienental

Jedes Kraut in unserer Umgebung teilt uns eine Botschaft mit. „Pflück doch dein Essen selbst und du weißt, was du isst.“ Jeweils Montag von 9.30 – ca. 14 h.

### Wildkräuter-Wanderung zur Trockenbachalm in Thiersee

Auf der Wanderung zur Mariandlalm lernen Sie die Wildkräuter kennen, die für unseren Organismus gesund sind. Jeweils Freitag von 10 – ca. 15 h.



### Thierseetal world of herbs

#### Herb walk from Thiersee via Wachtl to the Bienental

Every herb in our environment has its own message to share with us. 'Pick your own food and you know what you are eating'. Mondays from 9:30 – approx. 14:00.

#### Wild herb walk to the Trockenbachalm in Thiersee

On the walk to the Mariandlalm, you will learn about the wild herbs which are healthy for the body. Fridays from 10:00 – approx. 15:00.

## POWERSilence Kufstein

c/o Lebensmittelpunkt, Peter Triendl, Weissachstraße 14, 6330 Kufstein, T +43/664 3919827,  
peter@powersilence.at

- ✓ QiGong mit Klangmeditation
- ✓ Klangkonzerte mit Gongs, Klangschalen, Monochord ect.
- ✓ Achtsamkeits- und Entspannungsworkshops
- ✓ Ausbildungen für Klangschalen- und Gong Massage bzw. -Energetik
- ✓ Energetische Anwendungen mit Klangschalen und Gongs
- ✓ Klangschalenmassage
- ✓ Klangliege-Anwendungen



### POWERSilence Kufstein

QiGong with sound meditation, sound concerts with gongs, singing bowls, monochord etc. Attentioness and relaxation workshops, training for singing bowl and gong massage or energetics, energy applications with singing bowls and gongs, singing bowl massage, sound bed applications.

## Bergerlebnis Albert Schmider

Kaiserbergstraße 16, 6341 Ebbs, T +43/ 664 73481776, albert.schmider@aon.at

Jeden Mittwoch (Mai bis Oktober)  
Bergerlebnis-Wanderungen rund um Ebbs  
Offene geführte Bergwanderungen für Gruppen und Einzelpersonen (max. 8 Pers.)

Inklusive optionaler Routenbesprechung und Brenneri-Besichtigung „Zum Messerschmied“ am Vorabend

Ziele: Kranzhorn, Naunspitze, Gamskogel, Vorderkaiserfelden, Pendling u.v.m.



### Albert Schmider mountain experience

Mountain experience walks around Ebbs every Wednesday (May until October), open guided mountain walks for groups and individuals (max. 8 people), incl. optional route and visit to the 'Zum Messerschmied' distillery the evening beforehand; destinations: Kranzhorn, Naunspitze, Gamskogel, Vorderkaiserfelden, Pendling and many more!