



**GARANTIERTE  
DURCHFÜHRUNG**

AB 4 GÄSTEN



**7 TAGE** STANDORTREISE

**4 bis 12 Gäste**

## TIROL

**ab 719 €** (inkl. Programm & Seminar)

SEMINARURLAUB

122 Kundenbewertungen: **4.8/5**

Auf Ihrer Reise erleben Sie die einzigartige Wildflusslandschaft am Tiroler Lech, welches gemeinsam mit seinen Seitenzubringern zu den letzten naturnah erhaltenen alpinen Flusstälern im nördlichen Alpenraum zählt. Der Artenreichtum der Tier- und Pflanzenwelt ist sehr groß: Auf einer Fläche von etwas mehr als 40 Quadratkilometern beheimatet der Naturpark etwa ein Drittel aller in Tirol vorkommenden Pflanzenarten, 150 Vogelarten und eine Vielzahl bedrohter Tierarten.

### URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✓ Wandern in grandioser Berglandschaft entlang des längsten Wildflusses im Alpenraum
- ✓ Impulse für neue Perspektiven & Ziele mit Ihrer ausgebildeten Seminarleitung
- ✓ Seminar zur inneren Balance im Einklang mit der Ruhe & Besinnlichkeit der Natur

### DAS BESONDERE VOR ORT

- ✓ idyllisch Wohnen an einem sonnigen Hang in Hinterhornbach mit traumhaftem Rundblick auf die Berge
- ✓ herzliche, tiroler Gastlichkeit in einem familiär geführten Gasthof
- ✓ ausgezeichnete & regionale Küche

### IHR FAMILIÄRER 3-STERNE-GASTHOF „HOCHVOGEL“

liegt im einzigen linken Seitental des Lechtals, in Hinterhornbach, auf 1.200 Metern an einem ruhigen, sonnigen Hang. Die gemütliche Gaststube und die wunderschöne Sonnenterrasse bieten einen herrlichen Rundblick auf die Bergwelt der Tiroler und Allgäuer Alpen. Alle Zimmer sind gepflegt und mit viel Holz im gemütlichen Landhausstil eingerichtet. Sie verfügen über Bad oder Dusche/WC, Sat.-TV, Telefon, Safe, Handtücher, Föhn und größtenteils über einen Balkon. Das Haus beherbergt insgesamt vier Standardzimmer mit Dusche und Balkon, ein Standardzimmer mit Badewanne und Balkon, vier Komfortzimmer mit Dusche und Balkon (eins davon mit Dachterasse statt Balkon), eine Juniorsuite mit Dusche und Balkon sowie ein Einzelzimmer mit Dusche und ohne Balkon.

**Verpflegung:** Genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und freuen Sie sich auf ein 4-Gang-Abendmenü mit drei Hauptgängen zur Wahl. Ihr Wirt und Küchenchef Jürgen Friedle zaubert raffinierte Gaumenfreuden für ein gastronomisches Erlebnis. Seit 2010 ist der Gasthof Hochvogel mit dem AMA-Gastrosiegel ausgezeichnet. Dieses Zertifikat erhalten nur die Betriebe, die dem Gast Gerichte aus der Region anbieten, die mit österreichischen Produkten gekocht werden.

### UMGEBUNG & FREIZEIT

Rund um Hinterhornbach finden Sie ein ausgedehntes Wandernetz. Ruhe und Gelassenheit sind Garantien für einen erholsamen und stressfreien Urlaub inmitten einer unberührten und intakten Natur. Im Winter schätzen Langläufer die bestens präparierte 10 Kilometer lange Loipe und vor allem die sonnige Panoramaloipe mit herrlichen Aussichtsplätzen.



### ✓ SEMINARWOCHE „LEBEN IN BALANCE“

Durch den ständig schneller werdenden Takt des Lebens gewinnen Zeiten der Regeneration und der inneren Orientierung immer mehr an Bedeutung. Diese Woche bietet Ihnen die ideale Mischung aus einem intensiven Naturprogramm in Kombination mit einem begleitenden Seminar und der Möglichkeit, angeschlossen an die Gemeinschaft der Gruppe, auch Ihren eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Die Ruhe und Abgeschiedenheit des Naturparks Tiroler Lech und speziell des Hornbachtals bilden dafür zu jeder Jahreszeit den idealen Rahmen. Der Lebensrhythmus im Einklang mit der Natur ist hier noch spürbar. Sie erfahren die Kraft der Elemente hautnah und schöpfen Energie für Ihre innere Ausgeglichenheit. Die täglichen Seminareinheiten befassen sich mit dem Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Balance und ihrem Erleben auf unserer körperlichen, emotionalen und der Ebene unseres Bewusstseins. Ein besseres Verständnis dieser Zusammenhänge und vertiefende Zugänge können uns hier die geistigen und natürlichen Gesetzmäßigkeiten der alten Weisheitslehren bieten. Atem- und Achtsamkeitsübungen, Tai Chi und Meditationen unterstützen, das neu Erfahrene in den Alltag zu transferieren. Der Austausch in der Gruppe schafft Raum für Begegnung, Mitgestaltung und persönliche Anliegen. Durch die tägliche Bewegung an der frischen und klaren Bergluft haben Sie die Chance, neben der inneren Regeneration auch wieder fit zu werden.







**WIR STELLEN VOR**  
Gebhard Gediga

Gebhard Gediga ist Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Natur, Atem und Bewusstsein. Ausgebildet in ganzheitlicher psychosomatischer Medizin nach Dr. med. Ruediger Dahlke, verbindet er Themen der Gesundheit mit Elementen der Persönlichkeitsentwicklung in und mit der Natur. Er oder seine Kollegin Karin Settele begleiten Ihre Reise.

**Je Termin ist ein Wanderprogramm und die Seminarwoche „Leben in Balance“ im Reisepreis enthalten (✓). Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Tabelle.**

✓ **SEMINARWOCHE & NATURPROGRAMM IM WINTER**

Der Winterzauber beginnt gleich vor der Haustüre und lädt zu immer neuen Touren in das herrliche Lechtal ein. Mit Schneeschuhen erschließen Sie die märchenhafte Winterlandschaft und tauchen im Einklang mit der Natur Schritt für Schritt in diese ein. Bei den Schneeschuhwanderungen genießen Sie die vielen herrlichen Aussichtsplätze für die kleine Rast zwischendurch. Einfach und spielerisch erlernen Sie den Umgang mit dieser unmittelbarsten Art des aktiven Naturgenusses, der Ihnen unvergessliche Naturerlebnisse ermöglicht. Die Schneeschuh- und Winterwanderungen werden der Gruppe angepasst. Aus den meditativen und theoretischen Einheiten des Seminars erwachsen vertiefende Perspektiven für den Alltag. Schneeschuhe, Gamaschen und Stöcke sind inklusive. (4–8 km, Gehzeit ca. 3–5 Std., +/- 200–500 Höhenmeter, je nach Wanderung)

✓ **SEMINARWOCHE & NATURPROGRAMM IM SOMMER**

Die leichten, ausgedehnten Berg- und Flusswanderungen bringen Sie jeden Tag in Kontakt mit einer wilden und ursprünglichen Naturlandschaft. Imposante, bis über 3.000 Meter hohe Gipfel spiegeln Ihnen Herausforderungen und Visionen; das stetig strömende Wasser des Lechs den Fluss des Lebens. Sie wandern über Bergwiesen vorbei an tosenden Bergbächen und Wasserfällen und lassen den Blick bis hoch hinauf in das Reich des Steinadlers schweifen. Ihre Kursleitung wird die Wanderungen entsprechend des Fitnesslevels der Gruppe auswählen. Als Gegenpol zur Aktivität erfahren Sie Stille, Weite und wohlthuende Einsamkeit. Dazwischen laden Sie liebliche Alm- und Berghütten zur Einkehr ein. Sie erkunden abgelegene Seitentäler, besuchen die letzte Käsealm des Tales und kommen am neu eingerichteten Lechwanderweg mit Land und Leuten in Kontakt. Die Natur gibt immer wieder den Blick frei auf natürliche Bewohner wie Murmeltier, Gams, Hirsch und Steinbock. Gemeinsam auf dem Weg erfahren Sie die innere Balance im täglichen Wechsel des Auf und Ab der Berge, sodass sich auf diesen äußeren Wegen leichter Perspektiven für innere Veränderungen, aber auch Ausblicke für ein „Leben in Balance“ eröffnen. Frau Settele legt bei ihren Terminen den Schwerpunkt auf Yoga und Meditation. Ganz nebenbei erfahren Sie bei den Touren auch alles Wesentliche über das alpine Bergwandern und ggf. auch über Geh- und Stocktechniken. (4–12 km, Gehzeit ca. 3–5 Std., +/- 300–700 Höhenmeter, je nach Wanderung)

**HINWEISE ZU DEN WANDERUNGEN**

Die reinen Wanderzeiten der leichten bis mittelschweren Wanderungen betragen ca. 3–5 Stunden. Erforderlich sind eine gute Grundkondition, Wanderschuhe und Trittsicherheit.

**UNSERE LEISTUNGEN**

- ✓ kleine Gruppe mit max. 12 Gästen
- ✓ garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- ✓ 6 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Bad oder Dusche/WC im Gasthof „Hochvogel“
- ✓ Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DA): Zuschlag siehe Tabelle
- ✓ Komfortzimmer (DZK/DAK): 50 € Zuschlag
- ✓ 1 Einzelzimmer mit Dusche und ohne Balkon vorhanden (buchbar ohne Zuschlag)
- ✓ Kurtaxe pro Person/Tag: 1,40 € (vor Ort zahlbar)
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Nutzung der Lechtal-Aktiv-Card
- ✓ Seminarwoche „Leben in Balance“ inkl. Sommer- oder Winter-Naturprogramm
- ✓ Betreuung durch Herrn Gediga oder Frau Settele

**Anreise**

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Reutte/Tirol. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 114. Bahnreisende können auf Anfrage vom Bahnhof Reutte oder vom Busbahnhof Vorderhornbach abgeholt werden (gegen Gebühr). Grenznah zu Deutschland ist das Lechtal auch gut per Pkw erreichbar. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

**TERMINE & PREISE**

Termin	Programm	Preis €	DA €
25.01.–31.01.20	Winter <sup>1</sup>	809	90
01.03.–07.03.20	Winter <sup>1</sup>	809	90
05.07.–11.07.20	Sommer <sup>2</sup>	719	90
12.07.–18.07.20	Sommer <sup>2</sup>	719	90
23.08.–29.08.20	Sommer <sup>1</sup>	719	90
04.10.–10.10.20	Sommer <sup>2</sup>	719	90

<sup>1</sup> Seminarleitung: Gebhard Gediga  
<sup>2</sup> Seminarleitung: Karin Settele

**👍 99%**  
unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: ATALEC

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	ATALEC	DZ/DA/DZK/DAK/EZ X	Termin	6 (Nächte)