

14.- 19. JUNI 2025

# BEWUSST WANDERN

In Verbindung mit dir selbst und der Natur  
in der einzigartigen Bergwelt der Dolomiten

Während unseres **5 Tage-Programms** führt  
**Günther** dich durch die **Berge**, und  
**Beate** durch deine **Innenwelt** mithilfe von:

- Bewusstem Wandern
- die Dolomiten mit allen Sinnen erleben
- Meditationen
- Therapeutischem Jodeln
- Handy Aus-, Sinne Ein-schalten





Als qualifizierter  
Wanderleiter/führer biete ich seit  
über 15 Jahren geführte  
Wanderungen in der  
unvergleichlichen Naturlandschaft  
Südtirol/Dolomiten an.

**Günther Vettori**  
**Begleitung in den Bergen**  
**[www.natour.it](http://www.natour.it)**



Ursprünglich aus Deutschland,  
lebe ich seit dem Jahr 2000 in  
Barcelona und Umgebung und  
arbeite hier als systemische  
Therapeutin und Coach.

**Beate Steffens**  
**Begleitung für die Seele**  
**[www.batuterapias.com](http://www.batuterapias.com)**

**Wichtig !!! Anmeldeschluss 27.Januar**

**Min.Teilnehmer: 7 Personen**

**Max.Teilnehmer: 12 Personen**

**Preis: 850.-/ Person;**

**Im Preis inbegriffen: 5 Übernachtungen mit Frühstück (keine Schlafsäcke nötig,  
immer frisch bezogene Betten).**

**6 geführte Wanderungen**

Transfer am ersten Tag zum Ausgangspunkt und am letzten Tag zurück.

# Programm

Beim Wandern in den Bergen fällt mir immer wieder auf, wie einfach es die Natur einem macht, sich auf das Essenzielle zu beschränken und zu spüren, dass man wirklich wenig zum im Hier und Jetzt sein braucht. So war es auch, als ich letzten Sommer in den Dolomiten war und Günther bei einer seiner Touren kennengelernt habe. Wir haben uns von Anfang an sehr gut verstanden und beschlossen dann nach der 2. Tour, gemeinsam ein Angebot für Körper und Geist zu erstellen, das ihr hoffentlich genießen werdet!

## **Sa.** "Treffpunkt"

15 Uhr Weißlanbad Wanderparkplatz (auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar) im Tierser Tal. Begrüßung, Aufstieg zur Hütte, Kennenlernen, Fragen und Antworten zum Programm.

**Beschreibung:** ca.3 km; hm 490/ 0 Auf/Ab;

## **So.** "Erlebnis Dolomiten"

Mit einer wunderschönen Wanderung im südwestlichen Ausläufer der Dolomiten treten wir bewusst mit uns selbst in Verbindung, und genießen das Phänomen der Enrosadira (Alpenglühen) am Rosengarten.

**Beschreibung:** ca.9 km; hm 640/ 645 Auf/Ab;

## **Mo.** "Der Schlern "

Durch die Teufelsschlucht zum Schlern mit viel Wasser, das nicht nur Symbol des Lebens ist, sondern auch bei inneren Prozessen helfen kann. Südtirols Symbolberg auf Günthers Art. Man sagt: Wer noch nicht auf dem Schlern war, war noch nicht in Südtirol.

**Beschreibung:** ca.8 km; hm 990/310 Auf/Ab;

## **Di.** „Panoramawanderung“

Eine der schönsten Panoramawanderungen in den Dolomiten mit großartigen Aussichten und Besonderheiten, spätestens jetzt versteht man, warum die Dolomiten ins UNESCO-Weltnaturerbe aufgenommen wurden. Das Erleben des Panoramas mit allen Sinnen, öffnet auch den Blick nach Innen.

**Beschreibung:** ca.12 km; hm 460/710 Auf/Ab;

## **Mi.** „Das Schönste der Seiser Alm“

Hier wo die Zeit stehen geblieben ist bleiben auch wir eine Weile stehen, um in der Stille der Natur besser in uns hineinhorchen zu können.

**Beschreibung:** ca.13 km; hm 525/530 Auf/Ab;

## **Do.** "Die Seiser Alm "

Überschreitung der größten Hochalm Europas, dabei ist uns ein großartiges Eintauchen in die bunte und duftende Blumenwelt der Almflora möglich und hilft somit dabei, voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Mit diesen faszinierenden Eindrücken gelangen wir ca.16 Uhr zum Ausgangspunkt zurück.

**Beschreibung:** ca.11 km; hm 130/1190 Auf/Ab;

Optional für Interessierte:

- Erlebnis Sonnenaufgang ( Morgenstund hat Gold im Mund)
- vor und nach der Wanderung, Aufwärm- und Stretchübungen
- achtsam Essen
- Pranayama (Atemübungen)

**Änderungen im Programm vorbehalten**