

# Sinneswandel

/ Abschalten und die Seele  
baumeln lassen

## / INNVIERTLER WALD-ATMEN

### Kraft und Balance

Geführter Rundgang mit Mentaltrainer durch den mächtigen Kobernauberwald. Sich „frei atmen“ von festgefahrenen Mustern und wieder Kraft und Balance ins Berufs- und Privatleben bringen.

#### Inklusiv-Leistungen:

2 x Übernachtung im DZ inkl. Frühstück im Gasthof Gramiller, Höhnhart

1 x Wald-Atmen-Programm mit Mentaltrainer im Kobernauberwald

1 x Lunchpaket

1 x Wander- und Ausflugskarten-Set aus der Region

**Gesamtpreis: € 116,- p. P. im DZ**  
(buchbar bis Ende 2021)

#### Info & Buchen:

Gasthof Gramiller  
5251 Höhnhart Nr. 27  
Tel. +43 (0) 676 840 160 806  
office@gasthof-gramiller.at  
[www.gasthof-gramiller.at](http://www.gasthof-gramiller.at)

Luft holen  
im  
INNviertel



Fotos: wenn nicht anders angegeben © Johannes Kernmayer

**S**tiller, bewusster und ruhiger statt immer schneller, höher und weiter. Die Natur des INNviertels lädt dazu ein, eine Atempause einzulegen und hat für regelrechte Bewegungsarenen gesorgt: ob Wandern, Nordic Walken, Laufen oder Yoga im Freien, im INNviertel werden die Energiereserven wieder aufgefüllt.

Wer sich eine Auszeit gönnt und die Wiesen, Wälder und Auen mit offenen Sinnen durchstreift, kann Erkenntnisse gewinnen, die der Gesundheit förderlich sind und die Stimmung heben. Sinneswandel eben.



In der INNviertler Naturlandschaft  
Kraft und Balance finden

## / WEBTIPP



Übersicht über die mehr als 700 km beschilderten rund 100 Wege in der Bewegungs-Arena INNviertel  
[www.innviertel-tourismus.at](http://www.innviertel-tourismus.at)

## / AUSFLUGSTIPP



### DARINGER Kunstmuseum Aspach

Dem Leben auf 18 Stationen des „Lebensweges der Kunst“ begegnen – Berühren ausdrücklich erlaubt!  
[www.daringer.at](http://www.daringer.at)



© DARINGER Kunstmuseum Aspach

### 700 Kilometer Natur pur

Durch die INNviertler Landschaften, wie das Europareservat Unterer Inn sowie den Kobernauberwald führen rund 700 Kilometer beschilderte Wanderwege. Am Inn ist es das Element Wasser, das die Landschaft prägt. Wasserflächen, Schlickbänke, Auwälder und Inseln geben rund 300 Vogelarten einen einzigartigen Lebensraum, der für den Betrachter Ruhe und Schönheit ausstrahlt.

Der Kobernauberwald ist zusammen mit dem Hausruckwald eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Mitteleuropas. Seine grüne Lunge produziert frische sauerstoffreiche Luft und lädt zum Wandern, zum Beispiel am Marienwanderweg, oder zum „Wald-Atmen“ ein. Das sich-Aufhalten und Meditieren im Wald liegt im Trend, da seine positive Wirkung auf das Immunsystem als erwiesen gilt.

### Abschalten und loslassen

Den Weg zu mehr Klarheit, Kraft und Energie kann man entweder allein in der Natur finden oder man sucht sich dazu passendes Geleit. Ausgebildete Mentaltrainer bieten Achtsamkeits- und Entspannungsrundgänge an, die den Kopf frei machen und den Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben lenken. Oder man marschiert einfach drauf los und nutzt die zahlreich vorhandenen Sunnbankerl dafür, sich einfach niederzulassen und auf INNviertler Art das zu machen, was man sonst viel zu selten macht: nix.

In der Bewegungsarena Mettmach gibt es Erfrischung  
in Form von erdgekühltem Bier



Durchatmen im Kobernauberwald,  
der grünen Lunge des INNviertels

