

## Tanz- Wander- Reise 2020



### Österreich – Achenkirch- Tirol

**Pfingstsonntag 31.05. - 10.6.2020** (11 Tage).

oder auf Wunsch: **31.05. – 08.06.2020** (9 Tage)  
(evtl. auch nach Pfingsten Anreise möglich bis 10.6.2020)

Die Region Achensee ist ein echtes Urlaubsparadies für Naturfreunde und Bewegungssuchende. 1 1/2 Std von München entfernt mit dem Auto, auch mit der Bahn gut erreichbar. **Naturpark Karwendel & Rofan-gebirge, das größte Naturschutzgebiet der nördlichen Kalkalpen** mit 727 km<sup>2</sup>, schützt **natürliche Lebensräume** wie **Urwälder** und **Wildflüsse** und **hat dadurch** eine außergewöhnlich **hohe Artenvielfalt**.

Fantastische, verschieden lange, geführte Wanderungen führen in die Alpenbergwelt mit Almen, grasenden Kühen und Ziegen, blühenden Bergblumen, herrliche weite Ausblicke. In den Tälern viel Grün, frische luftige Prisen lassen aufatmen.

Bergbahnen erleichtern den Auf- und Abstieg. Bergige Pfade in die ursprüngliche Natur oder auf flachen Wegen am Achensee entlang, Rückfahrt mit dem Schiff.

**Tanzprogramm: wer mag!** vielseitige Mitmachtänze, oft Kreistänze, Kontra- und Folkloretänze und Englische Gasse, aus aller Welt in diversen Stilrichtungen. Tanzen im Pavillon und bei schönem Wetter im großen gepflegten Garten des Hotels. Durch Wandern und Tanzen mit Siegfried Macht entsteht eine fröhliche, entspannte Atmosphäre, die den Alltag vergessen lässt, Kräfte mobilisiert und Freude Platz macht.

**Yoga** – mit seniorenrechtlichen Übungen, wer Lust hat, in Kombination **mit Entspannungstechniken** mit Kik Plachta.

#### **Yoga ist für alle da**

Es geht auch ohne akrobatische Stellungen, vielmehr um die Verbindung von Bewegung, bewusstem Atem, Meditation - Wir praktizieren sanftes Yoga im Gehen, im Stehen und auf dem Stuhl. Auch für die, die noch nie Yoga erprobt haben. Nichts muss, alles kann.

Atem- und Entspannungsübungen, Bewegungen aus dem QiGong, Meditation und Fantasiereisen sind ein wirksames Medium um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Zusätzlich kann Thaipfußmassage exklusiv hinzu gebucht werden.

#### **Radfahren**

Berthold möchte wieder radeln, am türkisfarbenen Achensee (9 km) oder mit E-Bike auf eine Alm. Falls Sie Lust haben, können Sie sich ihm gerne anschließen. Helm dabei? 😊. Einige Trekking-Räder und Wanderstöcke werden vom Hotel kostenfrei bereitgestellt. E-Bike sind in der Nähe im Fachgeschäft zu mieten.

**Hotel** 4 Sterne in Achenkirch, [www.achentalerhof.at](http://www.achentalerhof.at)  
**Wander- Hotel** gut geführt, auf 900 m Höhe, mit Doppel-/ Einzelzimmern, meist mit Balkon, Wlan.

#### **Inklusive Halbpension:**

täglich super Frühstück, selbst zu zubereitendes Lunchpaket nach eigener Auswahl, Vesperdose mitbringen. Abends wird ein Vier-Gänge-Menü serviert und am Wochenende ein auserlesenes Büfett.

**Schwimmbad** im Hotel, sehr warm mit vielen Liegestühlen drinnen und draußen, Sauna, Infrarot; Bergbahnen, Bus- und Autoanfahrten zu den Wanderungen, **Wanderführungen und Tanzstunden mit Prof. Dr. Siegfried Macht inklusive.**

**Halbpension**, ca 1090,- €. EZ-Zuschlag nur 10 € pro Tag.  
**Einzelzimmer** begrenzte Anzahl, Vergabe nach Eingang der Anmeldungen.

**Anmeldung bitte bis 11.11.2019**, damit die Buchung im Hotel gesichert ist, das die Reservierung nicht länger halten kann! per Mail an: [sieglinde.hauger@web.de](mailto:sieglinde.hauger@web.de)

Bitte fordern Sie die **Anmeldeseite** an und schicken die ausgefüllte Anmeldeseite per Mail oder Post an Sieglinde Hauger, Goslarer Straße 111, 70499 Stuttgart

**Eigene Anfahrt** mit dem Auto. Mit der **Bahn** bis **Jenbach**. Weiterfahrt mit kostenlosem Regiobus Nr. 4080 nach **Achenkirch**, bis zur Haltestelle Christlumlifte, mit direktem Blick zum **Achentalerhof**, der in nur 60 m zu Fuß erreichbar ist.

Auch Hotel-Abholung für 18,00 € buchbar oder Sammeltaxi, das Sieglinde auf Wunsch koordiniert.

Unsere Gäste kommen aus ganz Deutschland, offene, freundliche Teilnehmer, die Freude an Musik und Bewegung haben. Kommen Sie mit!?

**Infos, Fragen, (Vor-)Anmeldungen an  
Sieglinde Hauger 70499 Stuttgart**  
Organisatorin / Vermittlerin / Infos  
Mail: [sieglinde.hauger@web.de](mailto:sieglinde.hauger@web.de)