

Sommer Erlebnisprogramm 2021

Summer activity programme 2021

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 und Genuss sind die Bausteine, aus denen wir das Gästeprogramm 2021 für Sie zusammengestellt haben (Änderungen vorbehalten). 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 and indulgence are the components which form our guest programme for 2021. And these themes will accompany you throughout Kufsteinerland.

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

Informationen / Information

Tourismusverband Kufsteinerland
 Unterer Stadtplatz 11-13, A-6330 Kufstein, +43/5372/62207
 info@kufstein.com, www.kufstein.com



TIPP

KufsteinerlandCard

Mit der KufsteinerlandCard nehmen Sie kostenlos an den Programmen teil (ausgenommen Gebühren für Transfers, Verpflegung oder Eintritte).

Die Card erhalten Sie in Ihrem Urlaubsquartier. Für Gäste ohne KufsteinerlandCard fallen zu den genannten Kosten weitere € 10,00 pro Person an.

The KufsteinerlandCard enables you to take part in the programmes for free. Excludes the cost of transfers, catering and admission.

The card can be obtained from your holiday resort. Guests without the Kufsteinerland-Card are required to pay € 10 per person.

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, „Waldbaden“, NATURE-SPONSE® 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, 'Forest Bathing' 'NATURE-SPONSE®' 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 den Film-Themenweg in Thiersee mit vielen spannenden Anekdoten aus vergangenen Tagen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Tiroler Schnapskultur oder den kleinen Kultur- und Passionsspielort Erl.

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 discover the themed film trail in Thiersee with lots of exciting anecdotes from times gone by. Find out about Tyrol's schnapps culture or the small cultural and Passion Play venue of Erl.



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 online auf unserer Homepage unter www.kufstein.com im Veranstaltungskalender beim jeweiligen Programmpunkt anzumelden.** Ausgenommen: Yoga, Qi Gong – 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!

Sollte Ihnen eine persönliche Anmeldung nicht möglich sein, kann dies auch von Ihrem Vermieter über die Website (siehe oben) 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 zu-

lassen, obliegt es der Verantwortung des Guides eine Veranstaltung abzusagen oder abzubuchen.

Infos

Tourismusverband Kufsteinerland
Unterer Stadtplatz 11-13
A-6330 Kufstein
Telefon +43/5372/62207
info@kufstein.com
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 € 10,00 pro Person 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 Witterung und dem Programm an. Bei Bergwanderungen ist festes Schuhwerk eine Grundvoraussetzung, auch Stöcke sind teilweise empfehlenswert!

Die am Tag des gebuchten Programms gültigen COVID-19 Regelungen sind einzuhalten!

Registration

Please register **by 16:30 the day before the event** online:

www.kufstein.com (Veranstaltungskalender).

Exceptions: Yoga, Qi Gong and free stand up paddling 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!

If a personal registration 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.

Informations

Tourismusverband Kufsteinerland,
Unterer Stadtplatz 11-13
A-6330 Kufstein, T +43/5372/62207
info@kufstein.com
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.

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!

The COVID-19 rules in effect on the day of the booked programme are to be observed!

Shopping Glück im Kufsteinerland



Glasflasche "Kufstein"

€ 19,90 inkl. MwSt.

Die Trinkflasche wird in der Glasbläserei Kisslinger in Rattenberg hergestellt und ist mit dem Kufsteinerland Logo graviert.
Füllmenge 600 ml



Glastrinkhalm "Kufstein"

aus Kisslinger Kristallglas

€ 1,90 inkl. MwSt.

Für mehr Nachhaltigkeit im Haushalt.



Schlüssel- anhänger

aus Filz oder Holz

€ 2,50 inkl. MwSt.



Stockwappen

€ 2,50 inkl. MwSt.

1 "Festungsrundgang"

2 "Natur(Plätze) in Resonanz"

silber, bronze, gold

Abgesehen von Stöcken, können die Wappen natürlich auch flach auf Helme oder Kühlschränke gelebt werden.



Regenschirm "Kufsteinerland"

€ 13,00 inkl. MwSt.

Damit bleiben Sie trocken: Der praktische und große Stockschirm aus dem Kufsteinerland begleitet Sie durch Regentage.



Stofftasche "K"

€ 2,50 inkl. MwSt.

Nachhaltige Einkaufstasche gefertigt aus Bio-baumwolle.

Viele weitere Produkte finden Sie unter
shop.kufstein.com

K
Kufsteinerland
verbindet



Diesen Programmpunkt empfiehlt unser Wanderführer und Tai Chi Trainer Harald Löffel, weil...

Diesen Programmpunkt empfiehlt unser Wanderführer und Tai Chi Trainer Harald Löffel ... „weil diese Wanderung meistens auf Wegen Bergpfaden hinauf in lichte Höhen im „von allen tirolischen Seitentälern vielleicht dem lieblichsten, einem wonniglichen Stück Arkadien gleich“ (Zitat frei nach Dr. Ludwig Steub, 1869) stattfindet.“



Bergwanderung auf den Pendling (5. April bis 14. November)

Hinauf geht es auf den 1.563 Meter hohen und imposanten 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 bekannte Schweinebraten im Pendlinghaus „Kufsteinerhaus“.
Info: Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für diese Gipfelwanderung!

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Parkplatz Gasthof Schneeberg (970 m)
Zeit/time 10 – 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!*

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 Pendlinghaus (‘Kufsteinerhaus’) mountain guesthouse. Steady footing and sturdy footwear are essential for this tour.

Das Kaisertal interaktiv erwandern

Elf interaktive Tafeln informieren bei einer Wanderung durch das Kaisertal. Diese kann in zwei oder auch in drei Etappen aufgeteilt werden. Ab Hinterbärenbad/Anton-Karg-Haus entscheidet man sich für eine der beiden Routen. Variante 1 führt über den Bettlersteig weitere 700 Höhenmeter hinauf aufs Brentenjoch, von dem man mit dem Kaiserlift hinunter fahren kann. Variante 2 führt über das Kaisertal direkt zurück zum Ausgangspunkt.

Hike through Kaisertal Valley interactively

Eleven interactive boards provide information on a hike through Kaisertal Valley. This hike can be divided into two or even three stages. From Hinterbärenbad/Anton-Karg-



Haus you decide on one of the two routes. Option 1 leads along Bettlersteig for another 700 metres elevation gain up to Brentenjoch, from where you can make your way down with the Kaiserlift. Option 2 leads through Kaisertal Valley directly back to the starting point.

Energetische Heilwanderung (Juni und vom 16. August bis Ende Oktober)

Zeit für Ihre Balance. Schwerpunkt dieser ganzheitlichen Körperreise ist es, in der Natur zur eigenen Mitte zu finden, Vitalität und Ausstrahlung zu steigern, Kraft und Lebensenergie zu tanken, Energieblockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken. Ein Höhepunkt bei dieser Relax-Wanderung mit Human-Energetiker Helmut Payr ist die Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte auf einem dafür besonders geeigneten Platz. Ziehen Sie sich für ein paar Stunden zurück von der lauten, schnelllebigen Welt rundum. Genießen Sie diese besondere Wanderung mit einem ausgebildeten Energetiker durch die zauberhafte Landschaft rund um Thiersee.

Energetic hike for healing

Time for your balance. The focus of this holistic journey of the body is to find your inner centre in nature, boosting vitality and vibrancy, filling up on vital energy and strength and clearing energy blockages. A highlight of this relaxation hike with energy healing practitioner for humans, Helmut Payr, is to boost the body's self-healing powers in a place particularly suited to this. Retreat from the noisy, fast-paced world around for a couple of hours. Enjoy this special hike with a qualified energy practitioner through the enchanting scenery around Thiersee.

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Thiersee,
Zeit/time: 9.30 – ca. 12.30 h, max. 10 Pers.
Kostenlos mit der KufsteinerlandCard.
Diese auch mitbringen!
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!



„Wald & Wasser“ – Waldbaden am Fuße des Pölvens (4. April bis Oktober)

Wir wandern durch das ehemalige Bergbaudorf Bad Häring zum Osterndorfer Bach und weiter zum mitten im Wald liegenden Wasserfall. Schon unterwegs beginnen wir uns mit Qigong- und Atemübungen auf das Waldbaden vorzubereiten. Waldbaden – das bedeutet soviel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Die Bäume geben Duftstoffe ab, die uns helfen den Stresshormonspiegel abzubauen, unsere Immunabwehr zu stärken und uns zu entspannen. Der Wasserfall trägt an diesem besonderen Platz noch verstärkt zum positiven Effekt bei. Hier nehmen wir mit weiteren Übungen uns und unsere Umgebung bewusst wahr und nutzen so die Kräfte der Natur, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Da wir dabei auch im Wald sitzen werden, empfiehlt der Bergwanderführer, dass ein wärmendes Kleidungsstück mitgenommen wird.

Forest and water – forest bathing at the foot of Pölven Mountain

We hike through the former mining village of Bad Häring to Osterndorfer stream and further on to the waterfall located in the heart of the forest. While already on the go, we start with Qigong and breathing exercises to prepare for the forest bathing. Forest bathing – that means “immersing yourself into the ambience of the forest”. The trees emit scents that help us reduce the stress hormone level, boost our immune defence and relax. In this special place, the waterfall contributes to boosting the positive effect even further. As we’ll also be sitting in the forest doing this, the alpine hiking guide recommends bringing a piece of warm clothing.

 Bad Häring, Treffpunkt/meeting point: Kurpark Bad Häring
Zeit/time: 14 – ca. 17 h.

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

Naturerlebnis Kaisergebirge (1. Mai bis 31. Oktober) jeden Dienstag und Samstag

Mit dem Kufsteiner Kaiserlift geht es auf 1.200 Meter in ein wahrlich kaiserliches Naturerlebnis. Ringsum die Tiroler Berglandschaft. Sanfte Wanderwege. Klare Bäche. Saftige Almwiesen. Mystische Wälder. Erholende Stille. Den Geheimnissen des Kaisers auf der Spur. Nicht einfach wandern, vielmehr finden und staunen. Die Facetten des Naturerlebnisses Kaisergebirge erleben. Heilpflanzen und Kräuter. Bäume. Alm. Insekten. Spüren. Sinne. Qi Gong. Die verschiedenen, geführten Wanderungen mit unseren Experten ermöglichen ungeahnte und überraschende Einblicke in das Naturschutzgebiet. Egal ob jung oder alt, alle sind herzlich eingeladen, den Kaiser von Mai bis Oktober kostenlos zu entdecken, zu beobachten und zu erforschen. In diesem Jahr liegt unser Schwerpunkt am Dienstag bei der Naturbeobachtung mit allen Sinnen – wir nehmen des Kaisers Pflanzenschätze (von den Heilkräutern bis zu den Giftpflanzen) ins Visier oder begeben uns auf Spurensuche in die vielfältige Welt der Insekten im Kaisergebirge.

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.

 Kufstein/Brentenjoch, Treffpunkt/meeting point: Talstation Kaiserlift Kufstein, Zeit/time: 9-13 h oder 13 - 17 h. Kostenlos! Anmeldung bis zwei Tage vorher erforderlich! *Registration required - two days before!*
Mit der KufsteinerlandCard entschweben Sie während Ihres Aufenthaltes einmal kostenlos mit dem Kaiserlift in das Naturerlebnis Kaisergebirge!

Zurück zur Natur, Kräuterwanderung und Besuch im Kräuterschaugarten (3. Mai bis 24. 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 nutzen können.

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Dorfplatz Hinterthiersee
Zeit/time: 14 - ca. 16 h.
Kostenlos mit der KufsteinerlandCard. Diese auch mitbringen!
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required - by 4.30 p.m. the day before at the latest!



Kaisergebirge nature experience

With the Kufstein Kaiserlift we make our way up to 1,200 m into a truly regal natural experience. The guided hikes with our experts allow for unimaginated and surprising insights into the nature reserve. No matter if young or old, everyone is welcome to discover, observe and explore the Kaiser for free from May to October. This year, our focus on Tuesdays is on observing nature – the Kaiser's treasured flora (from healing herbs to poisonous plants) and nature in the course of the year are put under the microscope. Or we explore the world of insects and wild bees. The theme for experiencing nature and exact starting time can be found in our brochure "Nature experience- Kaiser Mountains". There you'll find many more exciting themes and dates. We'll also be happy to provide you with more information in person.

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.

Brennerei zum Messerschmied – Wundertropfen und Tiroler Schnapskultur (5. April bis 14. November)

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 das richtige Trinken und Verkosten. Im Anschluss gibt es natürlich die Möglichkeit den einen oder anderen Wundertropfen – Edelbrände, Liköre und Kräuteransätze – zu verkosten und käuflich zu erwerben.

‘Brennerei zum Messerschmied’

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 – schnaps distilling. Find out more about the history, technique and senses used. 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,-.
Anmeldung bis 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!

Tai Chi Wanderung (April)

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. Verschiedene Bewegungen sind zu einer Folge zusammengesetzt. Im Rahmen einer kleinen Wanderung führt Sie unser auch in China ausgebildeter Trainer Harald mit verschiedenen Übungen an die Kunst des Tai Chi heran (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Infobüro Thiersee, Zeit/time: 9.30 – ca. 12 h.
Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard. Diese auch mitbringen! *Please bring with you!*
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

TIPP

Herausforderungen meistern in den Motorikparks in Bad Häring

Auf dem Gelände des Rehasentrums Bad Häring und beim Vivea Gesundheitshotel fordern verschiedene Stationen Gleichgewicht, Kraft und Geschick. Die beiden Motorikparks stehen Patienten, Urlaubern und Einheimischen gleichermaßen zur Verfügung und bieten vielfältige Übungs- und Trainingsmöglichkeiten für jede Altersklasse und jedes Können. Wer schafft es, sicher durch den Gewandtheitstunnel zu klettern? Wer wagt den schwierigen Einbeinstand auf der Wackelplatte? Unterschiedliche Übungen und Variationsmöglichkeiten bieten ein kurzweiliges Training für verschiedenste Fitnesslevel.

Motorikparks Bad Häring

On the grounds of the Bad Häring rehab centre and at the Vivea Gesundheitshotel various stations put your balance, strength and skills to the test. The motivity parks offer a wide range of practice and training opportunities for all ages and all skill levels. Various exercises and variation possibilities offer entertaining training for a wide range of fitness levels.

Tai chi hike

Tai chi (literally: highest principle) is an old Chinese martial and movement art, the movements of which were developed over hundreds of years for self-defence, health, for a long life and for spiritual reasons. It consists of harmonically flowing whole-body movements, which are performed in slow-motion. Various movements are put together to form a sequence. As part of a short hike, our Chinese-trained coach Harald will introduce you to the art of Tai Chi with various exercises (no prior knowledge required).



Dreamy walk into the Kaisertal valley

We start out from the ascent into the Kaisertal valley – with 300 steps and an altitudedifference 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.

Traumhafte Wanderung in das Kaisertal – gekürt zum „Schönsten Platz Österreichs 2016“ (5. April bis 14. Nov.)

Wir starten vom Kaisertal–Aufstieg– rund 300 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 Almfauna und –flora.

 Ebbs/Kaisertal, Treffpunkt/meeting point: Kaiseraufstieg Ebbs/ Eichelwang beim Basislager, Zeit/time: 9.30 – ca. 1.5 h. Die Führung ist für Gäste mit der KufsteinerlandCard kostenlos! Die kulinarischen Kostproben beim jeweiligen Gasthof sind aber selbst zu bezahlen. Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!

Bogenschießen – mit Arrowshooting in Ebbs (Juli, August bis 5. Sept.)

Spannung, Ruhe und Konzentration machen das Bogenschießen zum idealen Ausgleich zu anderen Sportarten. Bogenschießen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Unser ausgebildeter Übungsleiter Andreas Praschberger unterweist die Teilnehmer im Schießen auf Zielscheibe und Animaltarges (3–D Tiere). Pfeile und Bogen werden zur Verfügung gestellt.

TIPP: Auf Anfrage führt Andreas Praschberger auch Bogenschieß–Events beim Gasthof Neuhaus in Kufstein durch.
Kontakt: +43 676 4300 769

Archery – with Arrowshooting in Ebbs

Tension, calmness and concentration make archery the ideal balance to other sports. Archery has a positive effect on body, mind and soul. Our qualified coach Andreas Praschberger instructs participants in shooting at the target and animal targets (3–D animals). Bow and arrows are provided.

TIPP: On request, Andreas Praschberger also runs archery events at GH Neuhaus in Kufstein. Contact: +43 676 4300 769.

 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Hotel Der Unterwirt; Zeit/time: 14 h (Dauer ca. 2,5 Std., auf Absprache auch Termine um 9 h möglich). Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard! Nur die Leihgebühr für Pfeile und Bogen von € 5,- ist zu entrichten. Ab 4 Personen, bestens für Familien mit Kinder (ab 7 Jahren) geeignet!
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!



Durch das Naturjuwel Glemmbachklamm

(14. Juni bis 19. September)

Erwandern Sie mit uns die herrlich kühle, eindrucksvolle Glemmbachklamm. Gute Kondition und Trittsicherheit sind Voraussetzung für diese Tour. Empfehlenswert: ein zweites Paar Schuhe mitbringen und evtl. ein Handtuch, da wir einige Male den Bachlauf durchqueren. Jause mitnehmen nicht vergessen! Bei zu hohem Wasserstand ist diese Tour nicht durchführbar. Als Alternative bieten wir eine Wanderung durch die reizvolle Gießenbachklamm im nahen Bayern an. (Achtung: Treffpunkt hierfür: 10 h beim Infobüro Thiersee).

A natural treasure – the Glemmbachklamm gorge

Explore the wonderfully cool Glemmbachklamm gorge on foot together with us. Good fitness and surefootedness are required for this tour. Recommended: bring a second pair of shoes and poss. a towel, as we have to cross the course of the stream a few times. Don't forget to bring a snack! When the water level is too high, this tour is not viable. As an alternative, we offer a hike through Gießenbachklamm Gorge in nearby Bavaria (meeting point for this: 10 h Info office Thiersee).

 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!*

„Heilende Wirkung der Glückskräuter“

(Anfang Mai bis Ende Sept.)

„Glück wächst und blüht am Wegesrand“ sagt ein Sprichwort. Bei einem Rundgang mit Phytotherapeutin Maria Bachmann begeben wir uns auf die Suche nach heilenden Glückskräutern. Die Kräuterexpertin gibt altes Volkswissen weiter und lässt uns in jedem Flecken Wildnis ein kleines Stück Glück entdecken.

 Bad Häring, Treffpunkt/meeting point: Infobüro, Zeit/time: 13-ca. 16 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard (diese bitte auch mitbringen! Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*

Seen- und Wald-

wanderung – Impulse mit „NATURESPONSE®“ (5. April bis 13. Juni und 20. Sept. bis 14. November)

Auf der Suche nach Wegen zu sich „Selbst“ empfangen wir mit der renommierten Schlüsselmethode „NATURESPONSE®“ ein „Feedback“ aus der Natur. Wir erhalten 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.

Lakes and forest walk – impulses with 'NATURESPONSE®'

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 ourselves and our current situation in life.

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

“Healing effect of happiness herbs“

On a tour with Maria Bachmann we'll set off on the search for healing happiness herbs. The expert on herbs shares old, traditional knowledge and lets us discover a small piece of happiness in every spot of wilderness.



Mit Yoga den Morgen am See 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 mit Trainerin Tamara Lohr (www.dieyogatante.de). 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.

📍 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Musikpavillon am Thiersee, Zeit/time: 7.30–8.30 h.
Kostenlos. ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH! Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt!
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 with coach Tamara Lohr. 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.

Mit Qi Gong in den Morgen starten (Mai, Juni und September)



Die morgendliche Ruhe am See nützen wir, um uns mit Qi Gong optimal auf den Tag vorzubereiten. Die aus China stammende energetische Methode bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und hilft dabei, die Balance zwischen den vielfältigen Anforderungen des täglichen Lebens zu halten. Die leichten Bewegungen sind für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Start the morning with Qi Gong

We make use of the morning tranquillity by the lake to prepare for the day in the best way with some Qi Gong. This energising technique from China brings the body, mind and soul into harmony and helps maintain the balance between the many demands of daily living. The gentle movements are suitable for any age. No prior knowledge is required.



📍 Thiersee, Treffpunkt/meeting point: Musikpavillon am Thiersee, Zeit/time: 7.30–8.30 h
Kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich! Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt!
No Registration required.



Kräuterwanderung auf der Aschingeralm – eine Auszeit in der Welt der Wildpflanzen und Heilkräuter (ab 10. Mai bis 19. September)



Rund um das herrliche Almgelände bei der Aschingeralm unterhalb des „Zahmer Kaisers“ erkunden wir zusammen mit unserer Kräuterexpertin Maria die Welt der Wildpflanzen und Heilkräuter. Gerade hier auf der Alm entfalten diese ihre ganz besondere Kraft. Bei dieser leichten Wanderung erfahren wir altüberliefertes Heilkräuterwissen und auch so manches über die Magie der Bäume und die Lebensquelle Wasser. Einige der duftenden Kräuter werden wir im Anschluss an die Wanderung gemeinsam zu einem wohlschmeckenden „Grünen Salz“ verarbeiten.

Herbal hike at the Aschingeralm Alpine inn

All around the wonderful alpine pastures surrounding the Aschingeralm below the "Zahmer Kaiser" we explore the world of wild plants and healing herbs together with our herbal expert Maria. It's especially up here on the alpine pasture that they unfold their very special power. On this easy hike we'll learn about the art of using healing herbs, passed down over generations, and also about the magic of trees and the source of life that is water. Some of these fragrant herbs we'll then prepare together after the hike to make a tasty "green salt".

TIPP

Unsere Kräuterexpertin Maria Bachmann empfiehlt...

Fragen Sie im Anschluss an unsere Kräuterwanderungen nach der **NEUEN KRÄUTER-FIBEL** des Kufsteinerlandes – liebevoll und mit viel Fachwissen von Maria ausgearbeitet. Diese Broschüre wird Ihnen helfen, die neu erworbenen Kenntnisse in Sachen Kräuterkunde auch daheim anzuwenden.



*After our herbal hike, ask us for the **NEW HERBAL HANDBOOK** of Kufsteinerland – prepared by Maria with much love and expert knowledge. This brochure will help you to use your newly gained herbalism knowledge back home as well.*

📍 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Gasthof Aschingeralm, Zeit/time: 10.30–ca. 15 h. Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard! Diese bitte auch mitbringen!

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 € 6,-, Kinder € 2,-, Treffpunkt 10 h Ortszentrum, Parkplatz Raiffeisenbank gegenüber Kirche.



Wanderung durch bäuerliche Kulturlandschaften zwischen Niederndorf und Niederndorferberg (ab 5. April bis 9. Mai und ab Mitte September bis Ende Oktober)



Bei dieser Rundwanderung durch und rund um Niederndorf durchstreifen wir eine einzigartige bäuerliche Kulturlandschaft – abseits bekannter Wanderwege, geprägt durch eine vielfältige Landschaft. Wir passieren dunkle Wälder, offene Wiesenflächen mit einer Vielzahl an blühenden Kräutern und alte Bauernweiler. Wir genießen Ausblicke, wie sie schon Kelten und Römer genossen, wie Funde aus der Eisenzeit bezeugen. Immer wieder geraten die schroffen Nordhänge des Zahmen Kaisers oder das Inntal mit dem markant aufragenden Pendling in unser Blickfeld. Auch am Alpengasthof Beham-Ried kommen wir vorbei, die einladende Terrasse mit herrlichem Rundblick lädt zu einer Rast.

Hike through rural cultural landscapes

On this circular hike through and around Niederndorf, we wander through a unique rural cultural landscape. We pass dark forests, open grasslands with a multitude of blooming herbs and old farming hamlets. Time and again, the craggy northern slopes of the Zahmer Kaiser or Inn Valley with the prominent Pendling catch our eyes. We also pass Beham-Ried Alpine Inn, with its welcoming terrace beckoning to put in a break and enjoy the wonderful panoramic views.

📍 Niederndorf/Niederndorferberg, Treffpunkt/meeting point: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Zeit/time: 14–ca. 17 h
Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard! Bitte mitbringen!
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!
Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!

Nachwächter-Führung – ein Stadtrundgang der besonderen Art (April bis 14. November)



Mit Laterne, Umhang und Hellebarde führt Sie unser Nachwächter durch die geschichtsträchtigen Gassen der Festungsstadt Kufstein und erzählt dabei so manches G'schichterl aus früheren Tagen und spannende Sagen-schichten aus Tirol. Sie erfahren dabei Interessantes zum Tiroler Brauchtum und der Aufgabe des Nachwächters 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! Diese bitte auch mitbringen!
Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich! *Registration required – by 4.30 p.m. the day before at the latest!*



„Mut zur Stille“ – Waldbaden und Kraftplatz St. Nikolaus Kapelle (Mai bis Oktober)



Wir wandern zu den Wiesen am Ortsrand und gelangen zu einem der wohl schönsten Laubmischwälder weitum. Am Kruckwasserfall angelangt beginnen wir mit Atem- und Qigong-Übungen und machen uns beim Waldbaden die Kraft der Duftstoffe, die sauerstoffreiche und kühlende Luft und die angenehme Geräuschkulisse des Wasserfalls zunutze. Anschließend wandern wir hinauf zur Nikolaus Kapelle, einem alten Kraftplatz, genießen die Aussicht ins weite Inntal und zu den Wänden des „Zahmen Kaisers“. Da wir dabei auch im Wald sitzen werden, sollte man ein wärmendes Kleidungsstück mitnehmen.

Forest bathing and power place St. Nicholas Chapel

At the Kruckwasserfall waterfall we start with breathing and Qigong-exercises, and while forest bathing benefit from the strength of the scents, the oxygen-rich and cooling air and the pleasant ambient noise of the waterfall. Afterwards, we'll hike up to Nicolas Chapel, an old power place, enjoy the views into wide Inn Valley and the faces of the "Zahmer Kaiser". As we'll also be sitting in the forest doing this, it's a good idea to bring a piece of warm clothing.

📍 Ebbs, Treffpunkt/meeting point: Ortszentrum (Parkplatz Raiffeisenbank gegenüber Kirche), Zeit/time: 10-ca. 12.30 h.

Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard! Diese bitte auch mitbringen!

Anmeldung bis spätestens 16.30 h am Vortag erforderlich!

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

TIPP

Waldbadestation Riedenberg

Tauchen Sie ein in das Waldbad am Riedenberg! Waldbaden, Shinrin-Yoku, ist in Japan eine anerkannte Therapieform, die häufig verschrieben wird. Ein Aufenthalt im Wald kann sich positiv auf unsere Stimmung und auf Depressionen auswirken und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System. Die in der Waldluft enthaltenen Terpene (Botenstoffe) unterstützen das Immunsystem. 14 Stationen rund um den Steinkreis und das Hochmoor am Riedenberg inspirieren dazu, durchzuatmen, zu meditieren oder einfach nur zu verweilen.

Forest bathing station Riedenberg

Plunge into the forest bath at Riedenberg! Forest bathing, Shinrin-Yoku, is a recognised form of therapy in Japan, and is frequently prescribed. Spending some time in the forest can have a positive effect on our mood and relieve depression, and is also good for the cardiovascular system. The terpenes (messengers) present in the forest air support the immune system. 14 stations around the stone circle and the hill moor at Riedenberg inspire to take a deep breath, meditate or simply linger.



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: Die historische Festungsstadt erobern

(ab 5. April bis 14. 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 die Kufstein Guides.

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

Ortsführung durch Erl – Ein besonderes Kulturdorf

Ein Passionsspielhaus und ein Festspielhaus – zwei Prachtbauten in einem 1 500-Seelendorf, die sich perfekt in Form und Stil ergänzen und sich in die wunderschöne Landschaft einfügen. Seit 400 Jahren wird in Erl im Rhythmus von 6 Jahren die Passion gespielt, die nächsten Spiele werden 2025 aufgeführt! Ein Blick in das Passionsspielhaus wird jeden Kulturliebhaber begeistern. Das Festspielhaus der „Tiroler Festspiele“ wurde 2012 eröffnet. Gleich in der Nähe befindet sich die „Blaue Quelle“, ein einzigartiges Naturdenkmal und ein Kraftort.

TIPP: Die bewegte Geschichte Erls ist auch in Rosmaries Buch „Eine Reise durch Erl“ nachzulesen.

Guided tour through Erl – A special cultural village

A passion play house and a festival theatre – two magnificent buildings in a village of 1 500 souls, perfectly complementing each other in form and style. For 400 years, the passion has been played in Erl every 6 years, the next plays are scheduled for 2025! A look into the passion play house will impress all culture fans. The festival theatre “Tirolean Festival” was opened in 2012. Just nearby is the “Blue Spring”, a unique natural landmark and power place.

Tip: The history of Erl can also be read about in Rosemary’s book “A journey through Erl”.

 Erl, Tag, Zeit, Treffpunkt und Kosten: auf Vereinbarung! Diese „Reise durch Erl“ organisieren wir für Gruppen (ab 6 Personen) gerne individuell! Date, time, meeting point and cost: by agreement! We can organize this “journey through Erl” for small groups (from 6 persons) or groups individually!



Entschleunigen und „Waldbaden“ im Modalwald (5. April bis 14. November)

Wir wandern am Rand des bezaubernden Bergdorfes Hinterthiersee über die Breitenau durch den Modalwald. 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) zunutze, um Stress abzubauen und unser Immunsystem zu stärken. 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. Arvay 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 Hinterthiersee, via the Breitenau through the Modalwald forest. After a few 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 and boost the immune system.

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: 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!

„Tiroler Kräuterküche“ am Thiersee (Mai, Juni und September bis Mitte Oktober)

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



„Tyrolean herbal cuisine“ by Lake Thiersee

The small herb garden by Lake Thiersee is well worth a visit. There are many herbs to explore here. Our experts offer insight into the use of herbs. 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 Kufsteinerland-Card (nur der Materialkostenbeitrag von € 5,- ist zu bezahlen!).
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...

Infos zu Terminen, Preisen und Anmeldeformalitäten erhalten Sie unter den jeweiligen Kontaktadressen!
 Infos about dates, prices and registration formalities are available from the respective contact addresses!

Für Ihre Gesundheit

For your health

Lebensmittelpunkt

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

ZEIT FÜR DICH

Bei unseren wöchentlichen Yoga Einheiten vermitteln unsere Lehrer, wie sich Yoga positiv auf unser Leben auswirkt. Die Erfahrung, Yoga mit anderen zu praktizieren, offenbart unsere Einheit mit allen, verbessert unser Leben, unsere Beziehungen und schärft unser Bewusstsein. Folgende Yogakurse werden angeboten:

✓ **Jivamukti Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow, Therapeutisches Yoga und Hatha Asana für Anfänger und Fortgeschrittene;**

✓ **Meditation, Satsang, Kirtan und Mantrapraxis.**

Neben diesen wöchentlichen Einheiten bietet „der LEBENS-MITTEL.“ auch Zeit für Gemeinschaft bei diversen Workshops, Filmabenden, Vorträgen oder Wohnzimmerkonzerten.



Näheres unter
www.daslebensmittel.tirol

TIME FOR YOURSELF

During our weekly Yoga sessions our instructor shows how Yoga has a positive effect on our life. The following Yoga courses are offered: Jivamukti Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow, Therapeutic Yoga and Hatha Asana for beginners and those at an advanced level. Meditation, Satsang, Kirtan and Mantra practice. More information at www.daslebensmittel.tirol

Tiroler Bienenalm Thiersee

Apitherapie- Erlebnis-Imkerei

Sandra und Dieter Christen
 6335 Thiersee, Krückl 3
 T +43/664 2601937 oder +43/664 4319841
info@tirolerbienenalm.at

- ✓ Erleben Sie mit uns Ihre persönliche „Audienz bei der Königin!“
- ✓ Erfahren sie mehr über das Bienenvolk, seine hochwertigen Produkte und wie sie entstehen.
- ✓ "Apotheke" DIREKTVERKAUF von Wald-, Wild- & Bienenprodukten
- ✓ Wald-Wild-Bienenerlebnisweg mit über 20 Stationen
- ✓ Besuch bzw. Führungen jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich!



Apitherapy Experience Apiary

- ✓ Experience your personal "audience with the Queen"!
- ✓ Find out more about the bee population, its quality produce and how they came about.
- ✓ "Apothecary": Direct sale of forest, wild and bee products
- ✓ Forest-game-bee theme trail with more than 20 stations
- ✓ Guided tours available at any time by telephone appointment!

Für Kräuter-Fans und Naturliebhaber For herb-fans and nature lovers

Kräuterwelt Thierseetal

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

Natur-Coaching & Baden im Grünen!

Jeden Mittwoch ab 10 bis ca. 14 Uhr
(April bis Oktober)
Entdecke bei einer Wanderung rund um den Thiersee wie leicht und spannend es sein kann, die körpereigenen Kraftquellen wieder zu wecken. Bei dieser Wanderung lernt man in der Stille der Natur wieder neue Kräfte zu mobilisieren und vitale Lebenslust zu spüren.
Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Infobüro
Kosten: pro Pers. € 15,-
Anmeldung erforderlich!



Gespräche mit einer Kräuterfrau ...

Christine nimmt sich Zeit für ein Einzelgespräch rund um ganz individuelle Fragen zur Anwendung von natürlichen Heilmitteln und wie man Kräuter und Pflanzen für die eigene Gesundheit nutzen kann.
Kosten für das Einzelgespräch € 15,-
Dauer ca. 20 Minuten. Termine nach Vereinbarung mit Christine!

Nature Coaching & Bathing in green!

On a hike around Thiersee discover how easy and exciting it can be to re-awaken your body's own energy sources. During this hike you learn to mobilise new energies in the tranquillity of nature and get a sense of vital joie de vivre.
Meeting point: Car park opposite the information office
Cost: per pers. € 15,-
Registration required!

Naturwanderung der besonderen Art: Kräuterabenteurer mit Maria Bachmann

T +43 699 1825 3364
bachmann.maria@aon.at
www.marias-kräuterabenteurer

Lass dich verführen zu einer magischen Wanderung voller Inspiration und tiefer Verbundenheit zu den Pflanzen, Bäumen und Lebewesen. Abseits der üblichen Pfade sich selber finden, sich selber erkennen und Freude verspüren.

Termine: jeweils am Montag, 21. Juni, 19. Juli, 16. August und 20. September, Zeit: 13.30 h,
Treffpunkt: Erl beim Pfarrhaus,
Anmeldung: direkt bei Maria Bachmann



Herbal adventure in Erl with Maria Bachmann

Be enticed onto this magic hike full of inspiration and deep ties with the plants, trees and living creatures. Off the beaten track, find yourself, understand yourself.

Für Kinder und Familien

Für Kinder und Familien

Spannendes Kinderprogramm 5. Juli bis 10. September 2021

Kinder ab 4 Jahren können getrost in die Hände bestens ausgebildeter KinderbetreuerInnen gegeben werden. Highlights: Ein Tag als Ritter und Burgfräulein auf der Festung Kufstein, Erlebnis Bauernhof oder Floßbauen am Thiersee.

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.

Exciting children's programme 5 July to 10 September 2021

Children from 4 years can be confidently entrusted into the hands of optimally qualified childminders. Highlights: One day as knight and damsel on Kufstein Fortress, farm expe-



rience or raft building at Thiersee. For the somewhat older children, options such as an archery trail by Thiersee Lake, canyoning in the "Green Lagoon" or the child-friendly climbing crag in Niederndorf beckon. More details in the programme folder and in the info offices.

Bogensport Parcours beim Camping Rueppenhof in Thiersee

Mit Pfeil und Bogen auf den Spuren von Robin Hood!

Seebauern 8, A-6335 Thiersee
T +43 664 99049137, www.rueppenhof.com

Mitten in der nahezu unberührten Natur, umgeben von Wald und Wiesen, einem Teich und kleinen Bächen bietet der Camping Rueppenhof ein etwas anderes Walderlebnis: Bogenschießen in der freien Natur. 28 Tiere, vom Bär bis zum Hirsch, dienen als 3 D-Zielobjekte. Bewegung in der idyllischen Tiroler Naturlandschaft trifft auf Konzentration und Spaß. Seine Treffsicherheit kann jeder auf Zielscheiben unter Anleitung erproben und üben oder nach einer kurzen Einweisung den Bogenparcours auf eigene Faust erkunden.

Termine und Kosten auf Anfrage direkt beim Campinghof Rueppenhof.

Ermäßigter Eintritt mit der KufsteinerlandCard!



Archery trail at Camping Rueppenhof in Thiersee

In the footsteps of Robin Hood with bow and arrow! Camping Rueppenhof offers a somewhat different forest experience: Archery in the great outdoors. 28 animals, from bears to deer, act as 3 D-targets. Moving about in the idyllic Tyrolean natural landscape comes upon concentration and fun. Everyone can practice and put their marksmanship to the test under qualified supervision on targets or explore the trail on their own.

Times and costs on request directly at Rueppenhof. Reduced admission with the KufsteinerlandCard!

Für Kulturfreunde

For culture fans

Kulturwanderung durch Kufstein

mit Gaby Schuler, (Austriaguide, Bergwanderführerin)
T +43/664 168 13 13, schuler.gaby@gmail.com

Abseits der klassischen Stadttour erfahren Sie auf dieser Kulturwanderung interessante Fakten zum aufstrebenden Wirtschaftsleben und Bildungswesen der Stadt Kufstein. Historische Denkmäler an ausgesuchten schönen Plätzen inmitten der Natur mit herrlichem Blick auf die Kufsteiner Festung erzählen uns spannende Geschichten. Die leichte Wanderung führt uns über den neuen Stadtpark in das nahegelegene Grün der Stadt und verschafft einen beeindruckenden Überblick über das florierende Leben des „Städtchen Kufstein am grünen Inn“.

Start: Unterer Stadtplatz/Marienbrunnen

Termine auf Anfrage direkt bei Gaby Schuler;

Dauer: ca. 2 Stunden Kosten: € 160,- für 1 bis 25 Personen



Cultural walking tour through Kufstein

Learn interesting facts about commercial life and the education system in the town of Kufstein. Historic monuments at selected beautiful spots amidst nature tell us exciting stories. This easy hike provides an overview of the flourishing life in Kufstein.

Themenwanderung „Hollywood am Thiersee“

Von Mai bis Oktober einmal im Monat an folgenden Donnerstagen: 19. Mai, 24. Juni, 29. Juli, 19. August, 21. Oktober und Mittwoch 29. Sept.

Gaby Schuler entführt Sie ins ehemalige „Hollywood der Alpen“. Entlang des Film-Themenweges rund um den idyllischen Thiersee gibt es Infos wie Thiersee in der Nachkriegszeit zur Filmmetropole wurde. Selbstvertrauen, Mut zu Neuem und Teamgeist der einheimischen Bevölkerung machte aus dem ärmlichen Thiersee die filmische Heimat vieler bekannter Spielfilme und namhafter Schauspieler wie Curd Jürgens oder Paul Hörbiger. Der Griff in die filmische Trickkiste sowie amüsante Anekdoten machen diese Führung zu einer humorvollen Zeitreise.

Treffpunkt: Infobüro Thiersee, Zeit 10 – ca. 11:30 h

Kostenlos für Gäste mit der KufsteinerlandCard!

Anmeldung: bis spätestens am Vortag 16.30 Uhr

in den Infobüros des Kufsteinerlandes, online auf www.kufstein.com, Tel +43 5372 62207

oder unter info@kufstein.com



Themed hike “Hollywood at Thiersee”

Gaby Schuler entices you to explore the former “Hollywood of the Alps”. Along the movie theme trail around idyllic Lake Thiersee there is fascinating information how Thiersee became the film metropolis of Europe in the post-war era. Confidence, the courage to try new things, energetic inventiveness and the team spirit of the local population made impoverished Thiersee the cinematic home of many famous feature films and renowned actors such as Curd Jürgens or Paul Hörbiger. A dip into the bag of cinematic tricks as well as amusing anecdotes from this bygone era make this guided tour a humorous journey through time.