



## FLIRTEN MIT DEN ALPEN

### 4 JAHRESZEITEN - GENUSS - ERLEBNIS - URLAUB

18. - 21. Juni 2020 | 13. - 16. August 2020 | 15. - 18. Oktober 2020

#### Leitung:

**Elke Doppler-Wagner**, Schlafcoach, Dipl. Chronotrainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Wanderführer - [www.edw.info](http://www.edw.info)

**Günter Lüftenegger**, Alpenmentor, Wanderführer, 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger, Mauterndorf/Lungau - [www.lueftenegger-lungau.at](http://www.lueftenegger-lungau.at)

**Entspannen, Energie tanken und die Schätze der Natur genießen - Ein ganz besonderer Erlebnis-Urlaub mit Nachhaltigkeit!**

Komm mit auf einen Genuss-Urlaub in den UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau! Unsere Alpen sind voll natürlicher Geheimnisse, die es jedes Mal und je nach Jahreszeit neu zu entdecken gilt. Ausgeprägte Traditionen und unverfälschte Naturerlebnisse bringen neue Energie und Gesundheit!

In der Natur ist immer was los! Dort lassen sich die Energiespeicher im Nu wieder auffüllen. Sonne, Wasser, Erde, Luft tun Körper und Seele gut!  
Ankommen, loslassen, lachen, erleben...



Echt lungauerisch – diesen Genussurlaub sollte man einfach nicht versäumen!  
Unvergessliche Wanderungen, Naturerlebnisse und angenehm kühle Nächte lassen uns entspannt ein- und durchschlafen und paradiesisch träumen.

Die Zirbenholzzimmer der 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger in Mauterndorf lassen Dich zudem besonders gut schlafen!

**Unterkunft:**

**1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger**

Markt 25, 5570 Mauterndorf

Tel: +43 6472 7306

Fax: +43 6472 7306-6

[urlaub@lueftenegger-lungau.at](mailto:urlaub@lueftenegger-lungau.at)

[www.lueftenegger-lungau.at](http://www.lueftenegger-lungau.at)





## FRÜHSOMMER-WANDER-ERLEBNIS-URLAUB

**18. – 21. Juni 2020**

Unser Angebot:

**Anreisetag:** Am Nachmittag Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit Begrüßungsgetränk „Enzo und Proseccoverkostung“ für einen genussvollen Start in den Urlaub. Ankommen, abschalten, loslassen ...

**2. und 3. Tag:** Die Tagestouren werden wetterentsprechend ausgewählt

**4. Tag/Abreisetag:** gemütliches Biosphärenpark-Frühstück in der Zirbenpension

**3 Nächte/4 Tage** in der 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger mit ausgiebigem Genussfrühstück mit vielen Produkten aus dem Salzburger Lungau.

**Paketpreis** inklusive geführte Wanderungen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Atmung und Entspannung.

€ 260,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 293,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück

Kostenfreier Parkplatz



## SOMMER-WANDER-ERLEBNIS-URLAUB

**13. – 16. August 2020**

Unser Angebot:

**Anreisetag:** Am Nachmittag Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit BegrüßungsProsecco für einen gelungenen Start in ein erlebnisreiches Wochenende

**2. Tag:** Die Tages tour wird wetterentsprechend ausgewählt

**3. Tag:** Nationalparkwanderung mit Biosphärenpark-Ranger

**4. Tag/Abreisetag:** Sonnenaufgangswanderung zum Twengeralmsee mit traditionellem Almfrühstück auf der Twengeralm

**3 Nächte/4 Tage** in der 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger mit ausgiebigem Genussfrühstück mit vielen Produkten aus dem Salzburger Lungau.

**Paketpreis** inklusive geführte Wanderungen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Atmung und Entspannung.

€ 329,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 362,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück

Kostenfreier Parkplatz

**Der August-Erlebnis-Urlaub kann auf Anfrage gerne mit geführten Wanderungen verlängert werden!**



## HERBST-WANDER-ERLEBNIS-URLAUB

15. – 18. Oktober 2020

### Unser Angebot:

**Anreisetag:** Am Nachmittag Ausflug zu einem der naturschönen „Lungauer Platzln“ mit Begrüßungsgetränk „Rosi von der Alm“ für einen entspannenden Start in den Lungau-Alpenurlaub

**2. Tag:** Die Tagestour wird wetterentsprechend ausgewählt

**3. Tag:** Die Tagestour wird wetterentsprechend ausgewählt

Kulinarischer Abend *So schmeckt der Lungau im Herbst* mit Berg-Lamm

**4. Tag/Abreisetag:** Köstliches Biosphärenpark-Frühstück in der Zirbenpension

**3 Nächte/4 Tage** in der 1. Lungauer Zirbenpension Lüftenegger mit ausgiebigem Genussfrühstück mit vielen Produkten aus dem Salzburger Lungau.

**Paketpreis** inklusive geführte Wanderungen, Impuls-Vortrag, Outdoor-Workshops, Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen, Stressbewältigung, Atmung und Entspannung.

€ 280,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer mit Frühstück,

€ 313,- pro Person in der Zirbenpension im „Bergseen“- Doppelzimmer als **Einzelbenutzung** mit Frühstück

Kostenfreier Parkplatz



## WICHTIG!

**Voraussetzung:** Körperliche Grundkondition für alpine Tagestouren bis zu 6 Stunden, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Bewegungsfitness für Wanderungen auf bis zu 2300 m hohe Berge.

**Empfohlene Ausrüstung:** Rucksack, Wanderschuhe mit guter Profilsohle, wetterangepasste Kleidung auch für kühle Tage, regendichte und windfeste Jacke, Wasserflaschen, Regenschutz, Badeanzug mit Handtuch, Schreibzeug mit Unterlage ...

Alle angebotenen Aktivitäten werden begleitet von themenspezifischen Informationen, Selbsterleben, bereichernden Übungen und Handouts, Tipps und Empfehlungen rund um den erholsamen Schlaf, biologische Rhythmen (innere Uhren, Chronobiologie), Stressbewältigung, Atmung und Entspannung.

Änderungen vorbehalten!

Unter <https://www.lungau.at/de/service/prospektdownload> kann die Broschüre *Lungauer Almsommer* heruntergeladen werden - In dieser Broschüre werden einige der wunderschönen Bergseetouren vorgestellt, die wir wetterangepasst erwandern wollen!

Fotos © Österreich Werbung, Ferienregion Salzburger Lungau

**Wir wünschen viel Spaß und Genuss und  
freuen uns auf gemeinsame WANDER-ERLEBNIS-Tage im Lungau!**

**Elke & Günter**

### **Information und Anmeldung:**

EDW | Gesundheitsmanagement Stress- & Schlafcoaching

Dr. Elke Doppler-Wagner

0676/9303779

email@edw.info

www.edw.info

