

## *Alfred Johann Silbergasser*

Wildnispädagoge ~ Geschichtenerzähler ~ TEM-Wyda Trainer ~ Energetiker  
Meditationen ~ Kraftortwanderungen ~ Survivaltraining ~ u.v.m.

### **„Welt aus – Wald an“**

Gönn´ dir eine Auszeit - Handyfreie Wanderung mit Entspannung in der Hängematte



Frei von Handy, Smartphone und Tablet geht diese Wanderung in Alfred´s Wald. Dort erwartet dich Natur pur und dein individueller Platz zum Ruhe finden. Genieße einige Stunden Natur in der Hängematte zwischen den Bäumen mit Übungen zum Entspannen.

Das ist meine Art von „**Waldbaden**“ und bewusster Wahrnehmung.

**Anforderung: Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Sonnen- und Regenschutz, ein wenig Kondition, Getränk und Jause.  
Wetterbedingte Änderungen vorbehalten!**

Der Transfer zum Ausgangspunkt findet mit dem Hotelbus statt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Gehzeit: Aufwärts ca. 1 Std. / Abwärts ca. 45 Min.

Länge (gesamt): ca. 3-4 km

Zeit: 10.00 – 15.30 Uhr oder laut Aushang

Treffpunkt: Hotelrezeption „Das Alpenhaus Gasteinertal“ Bad Hofgastein

Anmeldung: Spätestens am Vortag um 18.00 Uhr bei der Hotelrezeption oder bei mir.

Preis / Pers.: Hotelgäste: kostenlos      Externe Personen: € 10,-

**ACHTUNG begrenzte Teilnehmerzahl!**

© by Alfred Johann Silbergasser, 2019

Schüttaustr. 2  
A-5632 Dorfgastein

Handy: +43/(0)664/7386 3933  
Tel.: +43/(0)6433/7087

e-mail: [info@naturmensch.at](mailto:info@naturmensch.at)  
[www.naturmensch.at](http://www.naturmensch.at)