



ganz nah  
und wie  
weit weg

# Events am Bärentrail Termine 2024

## WILDKRÄUTER

### Wanderungen

mit **Gerda Holzmann**  
Zert. Wildkräuterguide, Natur-Energetikerin,  
Biologin, Autorin

- 25. Mai Rappottenstein, Frühlingskräuter
- 20. Juli Groß Gerungs, Sommerkräuter
- 31. Aug. Kirchbach, Sommerkräuter
- 14. Sept. Arbesbach, Wildfrüchte
- 12. Okt. Altmelon, Wurzelkräuter  
Jeweils Sa, 14:00 - 17:30 Uhr
- 28. Dez. One-day-Retreat Jahreskreis Raunächte  
Im Seminarhaus MOH Rappottenstein, 10 - 19 Uhr  
Anmeldung: 0676 33 44 671, www.gruen-kraft.at



## FOTOWalk

### WILDES WALDVIERTEL am Bärentrail

mit **Matthias Schickhofer**  
Naturfotograf, Naturschützer, Buchautor,  
Strategieberater, Bärentrail-Initiator

- 19. Okt. Sa, 9 - 16 Uhr, Arbesbach  
Anm.: info@baerentail.at oder mschickhofer@gmail.com



## FOTO-Workshop

### mit **Karl Grabherr**

Fotografenmeister  
Langzeitfotografie am Bärentrail

- 17. März Arbesbach
- 26. Mai Jeweils 10 - 18 Uhr
- 06. Okt. Anmeldung unter  
www.grabherr-photography.com



## WALD für Herz und Kopf Waldbaden & Waldpädagogik

mit **Michaela Auer**  
Waldpädagogin, Waldbaden-Trainerin

- 19. April Lohnbachfall, Baum- und Strauchrinden
- 23. Juni Altmelon, Moor-Erlebnis in der Meloner Au
- 05. Juli Liebenau, Waldbaden im Tannermoor
- 28. Sept. Liebenau, Baumrinden & Waldräucherwerke
- 05. Okt. Altmelon, Mooriges für deine Gesundheit
- 19. Okt. Arbesbach, Waldküche für die Winterzeit  
Beachte die verschied. Treffpunkte, Beginnzeiten und Veranstalter.  
Anm.: 0680 311 92 34, michiauer@gmx.at, www.herzüberkopf.at



## Slow & Simple

### Fotografie am Bärentrail

mit **Karin & Markus Haffert**  
von Fotonomaden.com

- 25. Mai
- 16. Juni Jeweils in Arbesbach, 13 - 18 Uhr  
Anm.: www.fotonomaden.com/workshops



## YOGA-Kräuter Retreat

mit **Christina Lindorfer**  
3 Wochenenden, Groß Gerungs,  
im Gasthof Einfalt Kinzenschlag

- 26. - 28. April Jeweils
  - 21. - 23. Juni Fr 16:00 - So 12:00
  - 30. Aug. - 01. Sept.
- Nicola Spitzer, dipl. Yoga-Trainerin  
Christina Lindorfer, dipl. Kräuterpädagogin  
Anmeldung: 02812 8320, 0650 4353333, www.gasthof-einfalt.at



## Brot backen

am Bärentrail

mit **Natalie Frühwirth**  
Bäcker- und Konditormeisterin  
Geprüf. österr. Brotsommelière

- 18. Mai Altmelon
- 15. Juni Backkurs, jew. Sa, 15 Uhr, 4 - 5 Stdn.
- 06. Juli Backen von Roggensauerteigbrot und  
Kleingebäck, Mitnahme von Brot und Gebäck  
vom Kurs. Anmeldung: 02813 72191 oder  
backkurs@fruehwirth-baecker.at
- 07. Sept.
- 05. Okt.



## Alle Eventdetails 2024:



## Die Magie des Gehens am Bärentrail

mit **Elisabeth Staudinger**  
Mentaltrainerin

- Geführte Wandertouren für Frauen
- Unterkunft im GH Seidl Pretrobruck
- 14. - 16. Juni Jew. Fr 9:00 - So 14:00
- 20. - 22. Sept. Sanftes Pilgern  
Anmeldung: office@stimmigesleben.com oder  
www.stimmigesleben.com/baerentail



## BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

### Eisbaden mit **Roland Bauer**

Dipl. Mentaltrainer, Wanderführer

- 06. Juni Do, 13:30 - 19:00 Uhr  
beim Rubner Teich/Tannermoor/Liebenau  
Wanderung im Naturschutzgebiet, Atmung & Meditation,  
Eisbaden in einer mit Eiswürfeln gefüllten Eistonne, Snack.  
Anm.: 0664 131 4036, roli.bauer1993@gmail.com



## Yoga & Wandern

am Bärentrail

mit **Karin & Silvia**  
Yoga Alliance, zertif. Yogalehrerinnen  
Ein Weg für ganzheitliche Gesundheit

- Unterkunft im GH Seidl Pretrobruck
- 10. - 13. Okt. Do 13:00 - So 15:00  
Anmeldung: office@waheyoga.at, www.waheyoga.at  
Silvia Köstler: 0660 2016 113, Karin Schimek 0650 2920 661



## 6 Tage Bärentrail Geführte Wanderung

mit **Roland Bauer**  
Dipl. Mentaltrainer, Wanderführer

- 30. Sept. - 5. Okt. Mo - Sa  
Eine Woche gehen, zur Ruhe kommen und wilde  
Plätze entdecken. Organisierte Aktivreise in der  
Kleingruppe inkl. Nächtigungen und Verpflegung.  
Gute Grundkondition, Trittsicherheit, Flexibilität,  
Komfortverzicht sind vorausgesetzt. Tagesetappen  
bis zu 6,5 Std. Gehzeit, Distanzen bis zu 22 km.  
Anm.: 0664 131 4036, roli.bauer1993@gmail.com



## Yoga Retreat am Bärentrail

mit **Ananda Pfeffer**

- Zertif. Yogalehrerin
- 3 Wohlfühl-Wochenenden für dich
- Unterkunft im GH Seidl Pretrobruck
- 19. - 21. April Jew. Fr 16:00 - So 12:00
- 07. - 09. Juni Anmeld.: 0664 737 15016  
info@anandayoga.at
- 18. - 20. Okt. www.anandayoga.at



## Manada de Sana

Dr. med. vet. Alexandra Gergely, Alpakazucht

## ALPAKA Wanderungen und Hofführungen

- Täglich möglich
- Klein Wetzles/Groß Gerungs  
Ganzjährig je nach Witterung, ideal für Klein- und Familien. Kinderwagentauglich.  
Anm.: 0699 1188 6918, www.alpacas-sana.at



**Alexandra Gergely** Dr. med. vet.

**Manuela Klima** BEd., Dipl. Montessoripäd.

## ALPAKA Erlebniscampstage Klein Wetzles/Groß Gerungs

- 18. Juli Tiergestütztes, erlebnispädagogisch orientiertes Angebot
- 25. Juli für Kinder 7 - 12 Jahre,
- 22. Aug. jeweils Do, 9 - 13 Uhr  
Anm.: 0699 1188 6918  
www.alpacas-sana.at

Änderungen vorbehalten. Die Veranstaltungen finden ausschließlich direkt am Bärentrail statt, mit wenigen Ausnahmen auch im Freien. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Events verschoben oder abgesagt werden können. Bitte vergewissere dich vor jedem Event beim jeweiligen Veranstalter. Details und Aktuelles findest du auf [www.baerentail.at](http://www.baerentail.at) und auf den Websites der einzelnen Veranstalter.  
Impressum: Förderverein zur Unterstützung des Natur-, Freizeit- und Tourismusprojektes Bärentrail, ZVR 1774682876, 3925 Arbesbach 35. Der Bärentrail ist ein Projekt vom BÄRENWALD Arbesbach und den Partner-Gemeinden Altmelon, Arbesbach, Groß Gerungs und Rappottenstein. Redaktion Bärentrail Org.Team. Titelfoto Martin Lugmayr. Fotos: Rupert Pessl, Stefan Neuheimer, Christoph Einfat, Martin Lugmayr, Fotonomaden, PP-Media, Roland Bauer, Daniela Lederbauer, Familie Dr. Gergely und z.Vg., Grafik: art.waldsoft

waldsoft

[www.baerentail.at](http://www.baerentail.at)



BÄRENWALD  
Arbesbach



WALD  
VIERTEL



Hochland

herzkreislauf  
zentrum GROSS GERUNGS

MATHE

KASTNER

KOLM

HOLZ  
HARR

Bank für Arbesbach

NV

Kreisel