

# Events am Bärentrail Termine 2024

ganz nah  
und wie  
weit weg



BÄRENWALD  
Arbesbach



Waldbieter  
**Hochland**

# Brot backen am Bärentrail mit Natalie Frühwirth

Bäcker- und Konditormeisterin  
Geprüf. österr. Brotsommelière

Wir begeben uns auf die geschmacklichen und sensorischen Spuren des Bärentrails! Brot backen hat in der Region des Waldviertler Hochlands lange Tradition.

Herzhafte Roggenbrote sind und waren es, die nicht nur den fleißigen Leuten Kraft spenden, sondern auch den Wanderern auf unserem Bärentrail bei ihrer Rast wieder Energie geben.

Mache einen Abstecher in die Welt von Natalie Frühwirth, ihr Bäckerhandwerk und die Ursprünge des Hoamatbrotes. Bei unseren Backkursen dreht sich alles um Brot, Sauerteig, Gebäck und Genuss! Egal ob geübter Hobby-Bäcker oder Backstuben-Neuling - jeder ist herzlich willkommen.

## Programm:

- Backen von Roggensauerteigbrot und Kleingebäck
- Wissen rund ums Brotbacken und das Bäckerhandwerk
- Kennenlernen der Brotvielfalt mit allen Sinnen

## Termine/Ort:

**18. Mai, 15. Juni, 6. Juli, 7. Sept, 5. Okt. 2024**

Jew. Samstag, Beginn 15 Uhr, Dauer 4 - 5 Stunden

In der Bäckerei Frühwirth, 3925 Altmelon 30

(Wunschtermine bei mind. 6 Personen gerne individuell zu vereinbaren)

## Im Preis inkludiert:

- Rezeptmappe mit sämtlichen Unterlagen
- Getränke, Kaffee
- Sensorische Verkostung der Brot-Trilogie
- Mitnahme v. Brot u. Gebäck vom Backkurs

Eine Schürze (€ 15,-) und 1 Glas Anstellgut (reifer Natursauerteig zum Weiterzüchten und Füttern zuhause) können optional dazugekauft werden.

## Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 69,-

Mind. 6, max. 12 Personen

## Veranstalter/Anmeldung:

Natalie Frühwirth BSc.

Bäckerei Konditorei Café Frühwirth  
3925 Altmelon 30

(und in Königswiesen und Liebenau)

T: 02813 72191

E: [backkurs@fruehwirth-baecker.at](mailto:backkurs@fruehwirth-baecker.at)

W: [www.fruehwirth-baecker.at](http://www.fruehwirth-baecker.at)

f [baekerei.fruehwirth](https://www.facebook.com/baekerei.fruehwirth)

📷 [baekerei\\_fruehwirth](https://www.instagram.com/baekerei_fruehwirth)



# WILDKRÄUTER Wanderungen am Bärentrail mit Gerda Holzmann

“Wildkräuter wachsen oft unbemerkt am Wegesrand. Diesen wertvollen Schätzen der Natur begegnen wir tagtäglich, ohne zu wissen, welche Bereicherung sie für unser Leben darstellen können. Mach gemeinsam mit mir einen Ausflug in die naturbelassene Waldviertler Pflanzenwelt!

## Termine:

**25.05.2024:** Rappottenstein/ab Burgschenke, **Frühlingskräuter**

**20.07.2024:** Groß Gerungs/ab Freibad, **Sommerkräuter**

**31.08.2024:** Kirchbach/ab Stadl, **Sommerkräuter**

**14.09.2024:** Arbesbach/ab Parkplatz Burgruine, **Wildfrüchte**

**12.10.2024:** Altmelon/ab Kirchenwirt, **Wurzelkräuter**

jeweils Sa, 14 - 17:30 Uhr

**28.12.2024:** One-day-Retreat Jahreskreis **Raunächte**, im MOH Seminarhaus 3911 Rappottenstein 121, 10 - 19 Uhr

## Strecke/Ausrüstung:

Die abwechslungsreiche Landschaft des Bärentrails bietet ideale Voraussetzungen für vielfältigen Kräuterreichtum. Wir werden ca. 3 km zurücklegen, das Gelände ist vielgestaltig von flach bis steil, von Güterweg bis Trampelpfad, nicht geeignet für Kinderwagen. Die Kräuterwanderungen finden bei jedem Wetter statt. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung nach persönlichem Bedarf. Bitte beachte, dass aus Naturschutzgründen bei der Kräuterwanderung keine großen Mengen an Kräutern gesammelt werden. Im Anschluss an jede Wanderung gestalten wir ein saisonales selbst gemachtes Mitbringsel.

## Gerda Holzmann:

Zertifizierter Wildkräuterguide und zertifizierte Natur-Energetikerin der Österreichischen Gesellschaft für Tier- und Naturgestützte Therapie, Dipl. Trainerin, Autorin, Biologin

## Kosten/Teilnehmer:

€ 45,- /Pers. (inkl. Material)

Mind. 6, max. 20 Pers.

## Veranstalter/Anmeldung:

Gerda Holzmann BSc.

GrünKraft e.U.

3920 Wiesensfeld 33/2

M: 0676 33 44 671

E: [post@gruen-kraft.at](mailto:post@gruen-kraft.at)

W: [www.gruen-kraft.at](http://www.gruen-kraft.at)

Anmeldung erforderlich, bis zum Vortag möglich.



Natalie Frühwirth, Fotos PP Media



Fotos: Rupert Pessl

# Yoga-Kräuter Retreat am Bärentrail mit Christina Lindorfer



Wir laden dich zu einem Wochenende für Körper, Geist und Seele ein! Gezielte Yogaübungen und Meditationen regen an und entspannen. Auf der Kräuterwanderung erfährst du Wissenswertes über unsere natürlichen Schätze. Die intakte Natur, die ruhigen Wälder und die gute Luft des Waldviertels bieten dafür die perfekten Bedingungen. Die Yoga-Einheiten sind für AnfängerInnen gleichsam wie für Fortgeschrittene geeignet. Die Kräuterwanderungen setzen eine gewisse Grundfitness und Gehsicherheit voraus. Das Wochenende findet bei jeder Witterung statt.

## Termine:

**Fr, 26.04. - So, 28.04. (Frühlingskräuter)**

**Fr, 21.06. - So, 23.06. (Sommerkräuter)**

**Fr, 30.08. - So, 01.09. (Sommer- und Herbstkräuter)**

Jeweils Fr 16 Uhr bis So 12 Uhr

## Inkludierte Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 2 Nächte im Komfort- oder Naturzimmer
- Frühstücksbuffet mit regionalen u. biologischen Produkten
- Halbpension mit Bio-Produkten, Waldviertler Schmankerln
- 4 Yoga-Einheiten (davon 1 Einheit im Wald "bei Klauskapelle")
- 2 geführte Kräuterwanderungen
- Kräuter-Picknick im Wald
- Herstellung eines Kräuter-Produktes

## Seminarleitung:

Nicola Spitzer, dipl. Yoga-Trainerin

Christina Lindorfer, dipl. Kräuterpädagogin

**Kosten:** ab € 340,- pro Pers. im DZ

## Veranstalter/Anmeldung:

Gasthof Einfalt \*\*\*

Christoph Einfalt/Christina Lindorfer

Kinzenschlag 11, 3920 Groß Gerungs

T: 02812 8320, M: 0650 435 33 33

E: [gasthof@einfalt.net](mailto:gasthof@einfalt.net)

W: [www.gasthof-einfalt.at](http://www.gasthof-einfalt.at)  [gasthofeinfalt](https://www.instagram.com/gasthofeinfalt)



Fotos: Gasthof Einfalt/Christoph Einfalt

# WALD für Herz und Kopf am Bärentrail mit Michaela Auer



„Wald-Verbindung“ vereint Waldbaden mit Atem-, Sinnes- und Bewusstseinsentfaltung. Waldpädagogik füttert den Kopf mit Wald-Wissen.

## Termine:

**Fr, 19.04.** Altes Heilwissen von **Baum- und Strauchrinden** Waldwanderung, 14 - 17, 3911 Pehendorf/ab Ppl. Lohnbachfall

**So, 23.06.** **Moor-Erlebnis** in der Meloner Au 8:30 - 11:30 Uhr, 3925 Altmelon/ab Parkplatz Halterberg

**Fr, 05.07.** **Waldbaden** im Tannermoor 17 - 20 Uhr, 4252 Liebenau/ab Moortreff, Rubner Teich

**Fr, 28.09.** **Baumrinden und Wald-Räucherwerke** 14 - 17 Uhr, 4252 Liebenau/ab Moortreff, Rubner Teich

**Sa, 05.10.** **Mooriges für deine Gesundheit**, Meloner Au Moor-Wanderung, 14 - 17, 3925 Altmelon/ab Parkpl. Halterberg

**Sa, 19.10.** **Waldküche** für die Winterzeit Waldwanderung, 14 - 17, 3925 Arbesbach/ab Parkpl. Burgruine

## Michaela Auer:

Waldpädagogin, Dipl. Waldbaden-Trainerin, Natur- und Landschaftsvermittler i.A.



## Veranstalter/Kosten:

Bitte beachte die unterschiedlichen Veranstalter (KLARI! Verein Waldviertler Hochland, Kneipp-Aktiv Club Rappottenstein, VHS Mühlviertler Alm) und somit diverse Preise. Du findest alles Wissenswerte online auf [www.baerentrail.at/events](http://www.baerentrail.at/events).

**Anmeldung:** erforderlich, bei den online angegebenen Veranstalterdaten oder direkt bei Michaela Auer [michiauer@gmx.at](mailto:michiauer@gmx.at)

## Info/Anmeldung:

Michaela Auer

Praxis „Herz über Kopf“

3925 Arbesbach 153

M: 0680 311 92 34

E: [michiauer@gmx.at](mailto:michiauer@gmx.at)

W: [www.herzueberkopf.at](http://www.herzueberkopf.at)



Auch individuelle Ausgänge buchbar!



Fotos: Michaela Auer, Stefan Neuheimer

# Waldpädagogik

In den 5 Waldviertler Hochland Gemeinden werden weitere Führungen mit WaldpädagogInnen angeboten, auch am Bärentrail. Für Gruppen besteht die Möglichkeit eigene Termine zu buchen. Nähere Infos: [www.waldviertler-hochland.at](http://www.waldviertler-hochland.at)



# 6 Tage Bärentrail

## Geführte Wanderung mit Roland Bauer



An diesen sechs Wandertagen am Großen Bärentrail hast du die Chance gemeinsam mit Dipl. Mentaltrainer, Wanderführer und Naturfotografen Roland Bauer das Waldviertel in einer Kleingruppe mit maximal acht Teilnehmer\*innen in der natürlichsten Fortbewegungsart des Menschen kennenzulernen. In der schönsten Wanderzeit des Jahres erwarten dich Inputs von verschiedensten in der Region wohnhaften Persönlichkeiten. Geschlafen wird in regionaltypischen Pensionen und einfachen Gasthöfen direkt entlang des Weges. Ohne Shuttle-Dienst oder Gepäcktransport darf jeder selbst die Erfahrung machen, dass man umso leichter und befreiter durchs Leben geht, je weniger man bei sich hat. Es erwarten uns unzählige Naturwunder, die vom Massentourismus verschont sind und zum Verweilen und Genießen einladen.

### Termin:

Mo - Sa, 30. Sept. - 5. Okt. 2024

*Roland Bauer*  
FOTOAUFGANG

### Programm:

Führung durch das Tannermoor, Besichtigung Ruine Arbesbach, Kräuterwanderung mit Gerda Holzmann, Waldbaden mit Michaela Auer, Führung Burg Rappottenstein, Führung Bärenwald

### Inkludierte Verpflegung:

5x Frühstück, 2x Lunchpaket,  
1x Labstelle, 1x Abendessen

**Kosten:** ab € 1.073,-/Pers.

### Veranstalter/Anmeldung:

Roland Bauer

M: 0664 131 40 26



E: roli.bauer1993@gmail.com



Fotos: Roland Bauer

Die Aktivreise setzt gute Grundkondition, Trittsicherheit, Flexibilität und Komfortverzicht voraus. Tagesetappen bis zu 6,5 Std. reine Gehzeit sowie Distanzen von bis zu 22 km erfordern Ausdauer und ein gewisses Maß an Fitness. Deshalb ist diese geführte Wanderung auch nur für fitte und geherprobte Erwachsene geeignet. Schwindelfreiheit ist nicht erforderlich. Wetter und Natur beeinflussen den Ablauf der Tour. Es wird auch bei Regen gewandert, Programmänderungen sind möglich. Bis auf Energieriegel eigener Wahl braucht keine Jause mitgenommen werden, da wir zwischendurch immer Essen (Labstellen oder Lunchpakete) bekommen.

## BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM Eisbaden

mit Roland Bauer  
beim Rubner Teich im Tannermoor

### Termin:

Do, 6. Juni 2024, 13:30 - 19:00 Uhr

### Programm:

- Wanderung durch das Naturschutzgebiet Tannermoor
- Atmung und Meditation beim Rubner Teich inkl. Musik und Räucherwerke
- Eisbaden in einer mit Eiswürfeln gefüllten Eistonne mit Blick auf den Rubner Teich
- Kleiner Snack mit Obst und Nüssen

### Voraussetzungen/Hinweise:

Du möchtest dein Immunsystem stärken, bist gerne in Bewegung an der frischen Luft, interessierst dich für Atmung, Meditation und Natur und du wolltest schon immer mal das Eisbaden in einem sicheren Umfeld mit erfahrener Begleitung ausprobieren? Dann folge deinem Ruf und melde dich an. Egal, ob es dein erstes Eisbad ist oder du dich regelmäßig der Kälte aussetzt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gesundheitliche Voraussetzungen werden bei der Anmeldung geklärt.

### Das brauchst du mit:

Handtuch, Badehose/Bikini, Yogamatte, Decke, Wanderschuhe, Wanderkleidung, warme Kleidung, Trinkflasche mit Wasser.

### Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 70,-

Aufpreis bei weniger als 6 Pers. (pro Pers.) € 20,-

Mind. 4, max. 8 Personen

### Veranstalter/Anmeldung:

Roland Bauer

Dipl. Mentaltrainer, Fotograf, Wander- und Schneeschuhführer

M: 0664 131 40 26, E: roli.bauer1993@gmail.com



*Roland Bauer*  
FOTOAUFGANG

Wetter und Natur bedingen den Ablauf und deshalb sind Verschiebungen oder Programmänderungen aufgrund ungünstiger Verhältnisse nicht ausgeschlossen.





M. Klima, S. Gergely, Fotos: Fam. Gergely



## Alpaka Erlebniscampstage für Kinder

mit **Alexandra Gergely** Dr. med. vet.  
und **Manuela Klima** BEd., Dipl. Montessoripäd.

Das tiergestützt und erlebnispädagogisch orientierte Angebot findet für Kinder von 7-12 Jahren statt. Kinder mit Beeinträchtigungen sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Alpakas werden in das Programm mit einbezogen. Die Kinder lernen Wissenswertes von und mit den Tieren, außerdem über die Natur und dessen Bewohner. Durch gruppendynamische Spiele wie Kooperationsspiele und Interaktionsspiele wird die soziale Kompetenz der Kinder gefördert und gestärkt. Sie sollen in der Gruppe Aufgaben übernehmen, diese gemeinsam lösen und füreinander Verantwortung tragen. Selbstverständlich steht für uns der Spaß für Mensch und Tier im Vordergrund!

### 3 Termine:

**18. Juli, 25. Juli, 22. August 2024**

jeweils Do, 9 - 13 Uhr, Anmeldung erforderlich!

### Kosten:

Tagescamp: € 45,- inkl. Jause + Getränke, viel Spaß und tolle Erlebnisse ... denn Kinderlachen ist einfach das Schönste!

### Veranstalter/Anmeldung:

Alpakazucht Manada de Sana

Klein Wetzles 32

3920 Groß Gerungs

M: 0699 1188 6918

E: [info@alpacos-sana.at](mailto:info@alpacos-sana.at)

W: [www.alpacas-sana.at](http://www.alpacas-sana.at)

[alpakahofmanadadesana](https://www.facebook.com/alpakahofmanadadesana)



Foto: Martin Lugmayr



## Alpaka Wanderungen und Hofführungen

### Termine 2024:

Täglich möglich

Ganzjährig je nach Witterung



### Alpakas streicheln:

Besuche unseren Hof und erfahre die Faszination Alpakas hautnah. Achtung Suchtgefahr! Wer einmal das flauschige Gefühl des Alpakavlieses erlebt hat, kommt immer wieder. Ideal für **Kinder**, Kleinkinder und Familien.

### Mit den Alpakas wandern:

Über sanfte Hügel entlang von Feldern und Wäldern gehen wir gemeinsam mit unseren flauschigen Wandergefährten. In den ca. 1,5 bis 2 Std. werden wir nicht nur Freundschaft mit den Alpakas schließen, sondern auch Informatives über die Neuweltkamele aus Südamerika erfahren. Kinderwagentauglich.

### Kosten:

Alpakawanderung € 60,- (inkl. 3 Personen),  
jedes weitere Alpaka € 20,-, Gruppenpreise möglich

### Veranstalter/Anmeldung:

Dr. med. vet. Alexandra Gergely

Manada de Sana / Alpakazucht / Hofladen

Klein Wetzles 32

3920 Groß Gerungs

M: 0699 1188 6918

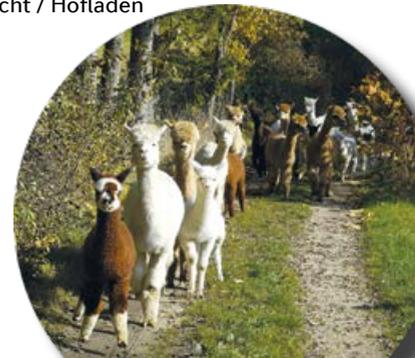
E: [info@alpacos-sana.at](mailto:info@alpacos-sana.at)

W: [www.alpacas-sana.at](http://www.alpacas-sana.at)

[alpakahofmanadadesana](https://www.facebook.com/alpakahofmanadadesana)

Anmeldung erforderlich,

mind. 1 Tag vorher



Fotos: Fam. Gergely

# DIE MAGIE des Gehens am Bärentrail mit Elisabeth Staudinger

Mentaltrainerin



## 2 Termine:

14. - 16. Juni 2024 (Route Nord)

20. - 22. Sept. 2024 (Route Süd)

Jeweils Fr 9 Uhr bis So 14 Uhr

## Geführte Wandertour am Bärentrail für Frauen

Entfliehe mit mir dem stressigen Alltag, komme entlang des Bärentrails zur Ruhe und finde wieder in dein eigenes Tempo! Einzigartige Naturschätze – moosbewachsene Granitfelsen, urtümliche Moore, stille Waldflüsse, duftende Wälder – vor allem aber viel Frieden, Ruhe und Grün! Der optimale Rahmen für diese 3-tägige Pilgerwanderung! Durch das entschleunigte Gehtempo ist die gesamte Strecke von ca. 45 km in 3 Tagen gut zu bewältigen und es bleibt genügend Zeit zum Genießen, zur Ruhe kommen und auch zum Loslassen.

### Route Nord:

Tag 1: Bärenwald - Waldhof Moor - Tanner Moor - Arbesbach

Tag 2: Arbesbach - Höllfall - Schlucht am Gr. Kamp - Rappottenstein

Tag 3: Rappottenstein - Steinwildnis Schütt - Lohnbachfall - Pretrobruck

### Route Süd:

Tag 1: Bärenwald - Arbesbach - Altmelon

Tag 2: Pretrobruck - Perwolfs - Altmelon - Meloner Au - Purrath

Tag 3: Rappottenstein - Steinwildnis Schütt - Lohnbachfall - Pretrobruck

## Inkludierte Leistungen:

- 2 Nächte im EZ mit Frühstück und 4-gängigem Abendessen im Gasthof Seidl in 3925 Pretrobruck, [www.gasthofseidl.at](http://www.gasthofseidl.at)
- Impulsübungen aus dem Achtsamkeitstraining
- Meditation & Waldbaden
- täglicher Shuttle-Service
- Wanderkarte

**Kosten:** ab € 640,-/Person

## Veranstalter/Anmeldung:

Elisabeth Staudinger

Mentaltrainerin

2353 Guntramsdorf

E: [office@stimmigesleben.com](mailto:office@stimmigesleben.com)

W: [www.stimmigesleben.com](http://www.stimmigesleben.com)

W: [www.stimmigesleben.com/baerentrail](http://www.stimmigesleben.com/baerentrail)



Fotos: z.Vg.

# FOTOWalk „Wildes Waldviertel“ am Bärentrail mit Matthias Schickhofer

Naturfotograf, Naturschützer,  
Buchautor, Strategieberater,  
Bärentrail-Initiator



Foto: Martin Lugmayr

## Termin/Treffpunkt:

Sa, 19. Okt. 2024, 9 - 16 Uhr

Zentrum 3925 Arbesbach (vor Gemeindeamt), danach Fahrge-  
meinschaften / Konvoi zu den Fotolocations

## Programm: WILDES WALDVIERTEL

Das Waldviertel scheint vertraut und bekannt. Doch hier verstecken sich unerwartet wilde Orte mit grandiosen Naturszenarien. Wir werden einige davon mit der Kamera erkunden: Rauschende Flusswildnis mit kleinen Wasserfällen, bizarre, moosige Granitblöcke und wilder Wald. Matthias Schickhofer hat die faszinierendsten Naturschauplätze für seinen Bildband „Wildes Waldviertel“ aufgespürt - und begleitet exklusiv einen Fotowalk zu einigen von ihnen.

## Ausrüstung/Hinweise:

Kamera(s), Weitwinkel / Tele / Makro, Stativ (dringend empfeh-  
lenswert), Polarisations- und Graufilter, Regenschirm

## Kosten/Teilnehmer:

€ 70,- pro Person, mind. 6, max. 12 Teilnehmer

Anmeldung erforderlich, bis zum Vortag möglich.

## Anmeldung:

Bärentrail E: [info@baerentrail.at](mailto:info@baerentrail.at) oder bei Matthias Schickhofer

E: [mschickhofer@gmail.com](mailto:mschickhofer@gmail.com)

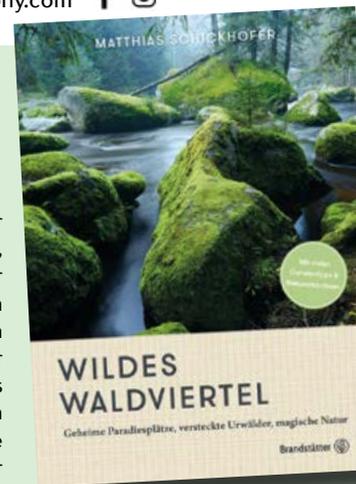
W: [www.schickhofer-photography.com](http://www.schickhofer-photography.com)



# Buchtipp:

„WILDES WALDVIERTEL“  
von Matthias Schickhofer  
(Brandstätter Verlag)

Matthias Schickhofer war schon in vielen Urwäldern, in Rumänien, Schweden, der Slowakei. Aber keiner hat es dem Umweltschützer und Fotografen so angetan wie der vor seiner Haustür. In seinem Band „Wildes Waldviertel“ zeigt er seinen Lesern bildreich die urtümliche Schönheit unberührter Natur mitten im Waldviertel!



# Foto-Workshop

## Langzeitfotografie am Bärentrail von/mit Karl Grabherr



Wir widmen uns ausgiebig der Langzeitfotografie mit Filtern und dem Thema Wasser. Die Suche nach dem perfekten Bildausschnitt, der Einsatz von Graufiltern zur Verlängerung der Belichtungszeit, Grauverlaufsfiltern zur Kontraststeuerung und Polfiltern zur Steuerung von Reflexen, als auch die gezielt durchgeführte Belichtungsmessung für perfekte Ergebnisse, sind unsere Hauptthemen. Der Höllfall und der Lohnbachfall am Bärentrail bieten dazu die perfekte Szenerie und laden dazu ein einen Gang herunterzuschalten. Es geht nicht um den schnellen Schuss, sondern um die Auseinandersetzung mit dem Motiv.

### 3 Termine:

17. März 2024

26. Mai 2024

06. Oktober 2024

Jeweils So, 10 - 18 Uhr, Treffpunkt: Pfarrkirche 3925 Arbesbach (Vorplatz, gegenüber dem Gemeindeamt)

Um die Zeit möglichst effektiv zu nutzen, machen wir keine Mittagspause. Am Abend können wir uns aber beim Wirt in Arbesbach für einen gemütlichen Ausklang noch zusammensetzen.

### Empfohlene Ausrüstung:

- Eigene digitale Spiegelreflexkamera oder Systemkamera und Objektive (alle Marken)
- Stativ!
- Fernauslöser (Kabel, Funk, App)
- Falls vorhanden Polfilter, Graufilter und Grauverlaufsfilter. Es wird aber auch Filtersets zum Ausleihen geben, bitte anfragen.
- Reserveakkus und Speicherkarte nicht vergessen
- Outdoorbekleidung, festes Schuhwerk!
- Getränke und Lunchpaket

### Kosten/Teilnehmer:

Kursbeitrag € 199,-/Person  
Mind. 4, max. 8 Teilnehmer  
(Online) Anmeld. erforderlich

### Veranstalter/Anmeldung:

Karl Grabherr Photography  
Fotografenmeister  
E: [studio@grabherr-photography.com](mailto:studio@grabherr-photography.com)  
W: [www.grabherr-photography.com](http://www.grabherr-photography.com)  
 [karlgrabherr](https://www.instagram.com/karlgrabherr)



Foto: Höllfall, Grabherr



Fotos: z.Vg.

# Slow & Simple

## Fotografie am Bärentrail mit Karin & Markus Haffert von Fotonomaden.com

### 2 Termine:

Sa, 25. Mai 2024, 13 - 18 Uhr

So, 16. Juni 2024, 13 - 18 Uhr

Treffpunkt: Pfarrkirche 3925 Arbesbach  
(Vorplatz, gegenüber dem Gemeindeamt)



### Programm:

Komm zur Ruhe, entfalte deine Kreativität und tanke Kraft beim Fotografieren im Wald. Schärfen deinen Blick für die kleinen Wunder der Natur: Glitzerndes Wasser, Moos bedeckte Steine oder Blätter in verschiedensten Grüntönen. Entdecke neue Motive und erfahre, wie du sie mit einfachen, aber wirkungsvollen Bildgestaltungstipps stimmungsvoll einfängst.

### Ausrüstung/Hinweise:

Kamera oder Smartphone, feste Schuhe.  
Du bist mit jeder Kamera und jedem Können herzlich willkommen!  
Egal, ob du mit der Fotografie noch ganz am Anfang stehst oder dich schon gut auskennst. Wir stehen während des Workshops die ganze Zeit für Fragen und Tipps zur Verfügung.

### Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 49,-, mind. 6, max. 12 Teilnehmer

### Veranstalter/Anmeldung:

Anmeldung erforderlich, bis zum Vortag möglich, per Mail oder [www.fotonomaden.com/workshops/baerentail-fotoworkshops-waldviertel](http://www.fotonomaden.com/workshops/baerentail-fotoworkshops-waldviertel)

### Info: Karin & Markus Haffert

E: [team@fotonomaden.com](mailto:team@fotonomaden.com)

W: [www.fotonomaden.com/workshops](http://www.fotonomaden.com/workshops)



## Yoga & Wandern am Bärentrail mit Silvia Köstler und Karin Schimek

Zertifizierte Yogalehrerinnen



YOGA & WANDERN ist ein Weg für ganzheitliche Gesundheit und baut auf 5 Säulen für ein glückliches, zufriedenes und gesundes Leben. Neben Meditation, Asanas (Körperübungen), den yogischen Atemübungen, sowie der inneren Einstellung, spielt die Ernährung ebenfalls eine wesentliche Rolle für Wohlbefinden und zur Gesundheitserhaltung. In diesen 4 Tagen beschäftigen wir uns mit diesen 5 Säulen mit dem Schwerpunkt veganer Ernährung und Bewegung.

### Termin:

10. - 13. Okt. 2024, Do 13 Uhr bis So 15 Uhr

### Das erwartet dich:

- Konzentrationsübungen/Meditationen
- Asanas – Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Flow
- Pranayama – bewusstes Lenken der Atmung
- Vegane Ernährung
- Wanderungen (Fr, Sa, So)
- Surya Soul Dance Class
- Und gaaanz viel Entspannung & Loslassen

**Kosten:** Frühbucher € 370,-- bis 30.4., danach € 400,-- pro Pers. im DZ, exkl. Übernachtung, exkl. veganem Essen

**Unterkunft:** 3 Nächte im Gasthof Seidl [www.gasthofseidl.at](http://www.gasthofseidl.at) mit veganem Brunch und 4-gäng., veganem Genussmenü im DZ € 315,--, im EZ 360,--, im Genießerzimmer € 360,-- (nur Doppelbelegung möglich)

### Veranstalter/Anmeldung:

WAHE YOGA Silvia Köstler  
M: 0660 2016 113  
JETZT YOGA Karin Schimek  
M: 0650 292 0661  
Yoga Alliance  
Zertifiz. Yogalehrerinnen  
3003 Gablitz  
E: [office@waheyoga.at](mailto:office@waheyoga.at)  
W: [www.waheyoga.at](http://www.waheyoga.at)



Fotos: z.Vg.

## Yoga-Retreat am Bärentrail mit Daniela Ananda Pfeffer

Zertifizierte Yogalehrerin



[www.daniella-photography.at](http://www.daniella-photography.at)

An 3 Wochenenden hast du die Möglichkeit, ein wenig Abstand vom Alltag zu nehmen und Yoga ganz bewusst zu erleben und zu entdecken. Mit achtsamer Atmung, Meditation und unterschiedlichen Yoga-Einheiten schenkst du deinem Körper und Geist eine wunderbare Auszeit! Genieße es, in vollkommener Achtsamkeit dich selbst zu spüren! Für Anfängerinnen und Anfänger gleichermaßen geeignet wie für Fortgeschrittene.

### 3 Termine:

19. - 21. April 2024 Frühlingserwachen

07. - 09. Juni 2024 Sommerfreude

18. - 20. Okt. 2024 Goldener Herbst

Jeweils Fr 16 Uhr bis So 12 Uhr

### Inkludierte Leistungen:

- Yoga- und Meditations-Einheiten pro Pers. € 170,--
- Nächtigung im Gasthof Seidl 3925 Pretrobruck [www.gasthofseidl.at](http://www.gasthofseidl.at):  
2 Nächte im DZ pro Pers. € 215,-  
(EZ € 245,-, Genießerzimmer € 235,-)  
inkl. vegetarischer Vollwert-Halbpension  
(Brunch-Frühstück & 4-gäng. Abendmenü mit Wahlmöglichkeit)

**Kosten:** ab € 385,-- pro Pers. auf Basis DZ

### Veranstalter/Anmeldung:

Daniela Ananda Pfeffer  
Ananda Yoga  
3430 Tulln  
E: [info@anandayoga.at](mailto:info@anandayoga.at)  
W: [www.anandayoga.at](http://www.anandayoga.at)

## Info zu Bärentrail Veranstaltungen

Die Veranstaltungen finden fast ausschließlich im Freien statt. Änderungen vorbehalten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass einzelne Termine verschoben oder abgesagt werden können. Bitte vergewissere dich vor jedem Event beim Veranstalter. Details und Aktuelles findest du auf [www.baerentrail.at](http://www.baerentrail.at). Weitere Events direkt am Bärentrail oder in der Umgebung findest du online bei den Bärentrail Partner Gemeinden:

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

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

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

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



# Der Bärentrail im Waldviertel

Ein mehrtägiger Trekking-Weg zu Orten wie aus einer anderen Zeit. Von Naturwunder zu Naturwunder, von Ort zu Ort, immer der Bärenfatze nach.

## Großer Bärentrail:

6 Tage/Etappen 107 km, 32 Std.

## Kleiner Bärentrail :

1-2 Tage, 25 km, 8 Std.

Start/Ziel jew. BÄRENWALD Arbesbach

## Teddybärentrails:

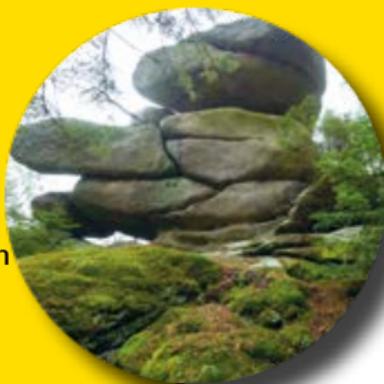
2,9 bis 8,5 km, 1 bis 2,5 Std.,

familienfreundliche Rundwege im Bärentrail-Miniaturformat

## Sidesteps:

Felsengarten: 5 km mit 1,5 Std.

Arbesberg: 1 km mit 20 Min.



Sidestep Felsengarten



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

Servus Bärentrailer, liebe Einheimische, hallo Natur-Liebhaber!

Das Veranstaltungsprogramm ist dichter denn je:

Natur und Naturerlebnis spielen wieder eine Hauptrolle und unsere VeranstalterInnen schnürten für dich nicht nur die Schuh', sondern auch bärige Programme. Buche bitte ausschließlich direkt bei ihnen. Auf der Bärentrail Website halten wir dich am Laufenden. Auf geht's! Zur Wiese, in den Wald, ins Wasser, durch die Linse. Alle Termine finden direkt am Bärentrail statt!



Info/Kontakt:

BÄRENWALD Arbesbach

Schönfeld 18, 3925 Arbesbach

T/F: +43 (0)2813/7604, [info@baerentrail.at](mailto:info@baerentrail.at)

[www.baerentrail.at](http://www.baerentrail.at) oder [www.baerenwald.at](http://www.baerenwald.at)

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



Impressum:

Idee/Redaktion: Bärentrail Org.Team, 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.

Titelfoto Martin Lugmayr. Grafik: [art.waldsoft](http://art.waldsoft)  
Alle Angaben ohne Gewähr. 2024

**waldsoft**

herzkreislauf...  
zentrum GROSS GERUNGS

KOLM

GASTHAUS  
MATHE

HOLZ  
HAHN

KASTNER

Raiffeisenbank  
Waldviertel  
Meine Bank in Arbesbach

NV

Kriecher