

## **Themenführungen im Kaisergebirge: Kraft tanken mit Qi Gong und den fünf chinesischen Elementen**

**Die Stadt Kufstein ist bekanntlich eine vielbesungene Perle Tirols, wahre Schätze finden sich aber auch in der umliegenden Landschaft. Auf zahlreichen kostenlosen Themenwanderungen lädt die Region noch bis Ende Oktober Neugierige ins Naturschutzgebiet Kaisergebirge ein, um sich auf die Suche nach diesen Schätzen zu begeben. Und eines finden Naturliebhaber und Wanderfreunde jetzt im Herbst dort ganz bestimmt: Ruhe und Entspannung, um ein Stück weit dem Alltag entfliehen zu können und neue Kraft zu tanken. Besonders im Rahmen der unkonventionellen Themenführungen „Qi Gong und Wandern“ sowie „Die 5 chinesischen Elemente“ setzen sich die Teilnehmer mit Geist und Körper auseinander, finden zur eigenen Balance und genießen die Kraft der Natur im Gebiet am Fuße der Gipfelkette des Wilden Kaisers.**

Still ist es geworden in den Wäldern des Kufsteinerlandes. Wie ein zarter Schleier legt sich frühmorgens der Nebel über die reifbedeckten Felder. Goldene Sonnenstrahlen durchbrechen die letzten Wolken und der Himmel gibt sein Blau frei. Ringsum Ruhe, nur das Geräusch bedächtiger Schritte hallt wider: Wer mit Harald Löffel unterwegs ist, wandelt auf besonderen Pfaden. Der Wanderführer kennt das Naturschutzgebiet Kaisergebirge besser als seine eigene Westentasche und führt seine Mitwanderer im Rahmen der Themenführungen im Naturschutzgebiet Kaisergebirge auf ungeahnte Wege. Seit letztem Jahr haben Interessierte dort die Möglichkeit, bei solchen Wanderungen das Gebiet auf unkonventionelle Art und Weise kennenzulernen und zu erleben – und das kostenlos.

### **Sich Schritt für Schritt selbst wieder nähern**

Zwischen dem Inn und den Felswänden des imposanten Kaisergebirges tun sich im Kufsteinerland besonders jetzt im Herbst erholsame Welten auf. Die Natur weckt ungeahnte Kräfte, kitzelt alle Sinne wach und bringt vieles in Fluss. Fließend sind auch die Bewegungen von Harald Löffel. Immer wieder macht er mit seiner Wandergruppe halt und zeigt vor, wie mit Hilfe der fernöstlichen Lehren Qi Gong und Tai Chi Quan Körper, Seele und Geist ganz wie von selbst die Balance finden. „Die Natur ist uns ein schönes Vorbild. Auch wir brauchen starke Wurzeln um über uns hinaus zu wachsen“, erklärt Wanderführer Harald, der mit seiner drahtigen Statur und urigem Bart auch optisch fernöstliche Tradition und alpine Bodenständigkeit mühelos in sich vereint. In regelmäßigen Abständen bietet er den Gästen des Kufsteinerlandes seine Qi Gong-Wanderungen an.

### **Auf den Spuren der Elemente**

Ein eindrückliches Erlebnis ist auch eine Entdeckungsreise im Gleichklang von Feuer, Erde, Wasser, Luft und Metall. Die fünf Elemente chinesischer Tradition sind der rote Faden dieser Themenwanderung.

„Die fünf Elemente bilden einen Zyklus, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Diesen Kreislauf findet man in der Natur, er beschreibt aber auch ein Menschenleben. Auf unserer Wanderung finden wir Element für Element in der Natur und in uns selbst, leichte Körperübungen sorgen für die nötige Balance“, so Harald Löffel. Das idyllische Kaisertal ist dabei mehr als nur Kulisse für dieses dreistündige Wandererlebnis. Je nach Witterung werden die Wälder, Lichtungen und Bachläufe dieses Naturjuwels zum Ort für echte Erholung auf besonderen Pfaden.

## **Einzigartige Naturerlebnisse**

Wer im Kaisergebirge seine Wanderschuhe schnürt, begibt sich auf die Spur zu sich selbst. Und entdeckt Schritt für Schritt ein Naturschutzgebiet, das nicht nur den Körper, sondern auch die Seele bewegt. Neben den Themenwanderungen „Qi Gong und Wandern“ sowie „Die 5 chinesischen Elemente“ wird dort beispielsweise auch eine Geocaching-Führung angeboten, wo mit Hilfe von GPS oder Handyapp kleine Überraschungen aufgespürt werden, die andere Geocacher versteckt haben. Ganz genau hinschauen heißt es auch bei Wanderungen im Zeichen kleiner summender, brummender Waldbewohner, seltener Alpenorchideen oder geologischen Besonderheiten der Region. Eine Jägersfrau nimmt die Gäste mit auf die Pirsch, wer mag, kann sich im Spurenlesen üben. Andere Wanderungen nehmen den Lebensraum Wald und das geheime Leben der Bäume unter die Lupe oder lehren uraltes Wissen über die Heilkraft von Wildkräutern. Eines haben alle Themenwanderungen im Kufsteinerland gemeinsam: Sie sind anregende Wege der stillen, kleinen Wunder und führen uns Schritt für Schritt zurück zur Natur. Auch zu unserer eigenen.

Die Initiative wird im Rahmen eines Leader-Projektes – ein Förderprogramm der EU – unterstützt.

**Termin „Qi Gong und Wandern“:** 26.10.2017 - 09:00 Uhr

**Termin „Die 5 chinesischen Elemente“:** 02.10.2017 - 09:00 Uhr

**Treffpunkt:** Talstation Kaiserlift bei Treffpunkttafel

*Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung zwei Tage vor allen Themenwanderungen beim Tourismusverband Kufsteinerland unter [info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com) bzw. der Telefonnummer 0043 5372 62207 notwendig.*

Alle Infos zu den Wanderungen gibt es unter <http://www.naturerlebnis-kaisergebirge.at/>



## **Rückfragehinweis:**

**Tourismusverband Kufsteinerland**

c/o Stefan Graf

Unterer Stadtplatz 11-13

a-6330 Kufstein

t: +43 5372 62207 10

f: +43 5372 61455

[www.kufstein.com](http://www.kufstein.com)

[s.graf@kufstein.com](mailto:s.graf@kufstein.com)

## **Medienkontakt:**

**pro.media kommunikation**

c/o peter neuner

maximilianstr. 9

a-6020 innsbruck

t: +43 512 214004 17

m: +43 664 88539398

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

[promedia.hrdina@pressezone.at](mailto:promedia.hrdina@pressezone.at)