

Tiroler Oberland: Sonnenaufgangswanderung, Yoga-Retreat und Räucherzeremonie

Den Alltag hinter sich lassen, die beste Freundin einpacken und Meditation in der Bergwelt des Erlebnisraums Tiroler Oberland genießen: „Juni.Bluama.Zeit“ zeigt, wie man die Natur achtsam erleben kann. Mit meditativen Spaziergängen, Sonnenaufgangswanderungen und Yoga-Sessions inmitten unberührter Landschaften lassen sich die Alpen aus einer ganz besonderen Perspektive entdecken.

Die Veranstaltungsreihe Juni.Bluama.Zeit im Tiroler Oberland bietet wöchentlich ein dreitägiges Retreat, das Achtsamkeit und Naturverbundenheit verbindet. In einer kleinen Gruppe beginnt eine Reise der Sinne mit Wanderungen, Yoga-Sessions an Bergseen und einer abschließenden Räucherzeremonie. Die Teilnehmer:innen erleben unvergessliche Momente, knüpfen neue Freundschaften und entfliehen dem Trubel des Alltags.

Achtsamkeitsspaziergang und Yoga in der Pfundser Tschey

Der Tag beginnt mit einem Achtsamkeitsspaziergang mit Rike.mountainlife durch sattgrüne Wiesen und schattige Wälder in Richtung Pfundser Tschey Tal. Hier zählt nur der Moment, das Lauschen der Natur und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung. Beim anschließenden Yoga am unter freiem Himmel findet der Geist Gelassenheit und Ruhe.

Kristallklarer Bergsee & fließende Gedanken

Eine Wanderung durch die beeindruckende Bergwelt des Tiroler Oberlandes führt entlang plätschernder Bäche zum kristallklaren Smaragdsee. Dort nehmen die Teilnehmenden Platz, um in eine entspannende Meditation einzutauchen – hier heißt es, die Gedanken loszulassen und zu sich selbst zu finden.

Magische Momente beim Sonnenaufgang

Im Morgengrauen beginnt die Wanderung auf den Rauhen Kopf unter einem funkelnden Sternenhimmel. Der Gipfel erwartet die Wandernden mit einem besonderen Naturschauspiel, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Bergwelt in goldenes Licht tauchen. Nach dem Gipfelerlebnis wartet ein entspanntes Almfrühstück, das zum Austausch und Kennenlernen einlädt.

TVB Tiroler Oberland
Erlebnisraum Tiroler Oberland

A-6531 Ried i.O. · Kirchplatz 48
T. +43 (0) 50 225 100 · office@tiroler-oberland.com

Kräuterwanderungen & Räucherzeremonien

Altes Wissen und moderne Naturverbundenheit verbinden sich bei den Kräuterwanderungen der Kräuterschule Sunnwend. Die Teilnehmer:innen lernen die Heilkraft heimischer Pflanzen kennen und erfahren, wie sie verarbeitet werden. Während Kräuter und Harze ihren Duft verströmen, wird bei der Räucherzeremonie die Kraft der Gemeinschaft und Verbundenheit spürbar.

Meditation, Waldbaden und Steine schleifen

Die Naturpädagogin **Barbara Uhl** zeigt, wie tiefgehende Achtsamkeit, Natur und Handwerk ineinandergreifen: „Achtsamkeit entsteht, wenn wir uns mit der Natur verbinden – sei es durch einen bewussten Atemzug im Wald, das kühle Wasser eines Baches oder das Fühlen eines Steins in der Hand.“ Eine von Uhl geführte Meditation stärkt die Verbindung zur Natur und bringt innere Ruhe. Anschließend können die Gedanken beim Steine schleifen frei fließen oder beim Waldbaden neue Kraft geschöpft werden.

„Juni.Bluama.Zeit“ gewinnen und die Natur erleben

Im Tiroler Oberland bietet die „Juni.Bluama.Zeit“ zahlreiche Möglichkeiten, wertvolle Quality Time inmitten einer einzigartigen Naturkulisse zu gewinnen. Verschiedene Gewinnspielkooperationen ermöglichen Naturliebhaber:innen unvergessliche Erlebnisse in der Region. Weitere Informationen zu den Gewinnspielen und den damit verbundenen Angeboten sind auf der Website zu finden: <https://www.tiroler-oberland.com/de/Ihr-Tiroler-Oberland/Sehenswer-tes/Juni.Bluama.Zeit>

TVB Tiroler Oberland
Erlebnisraum Tiroler Oberland

A-6531 Ried i.O. · Kirchplatz 48
T. +43 (0) 50 225 100 · office@tiroler-oberland.com

„Juni.Bluama.Zeit“ - Termine

Termin 1: 1.06.2025 bis 3.06.2025

- 01.06.2025 Achtsamkeitsspaziergang & anschl. Yoga in der Pfundser Tschey
- 02.06.2025 Meditation am Smaragdsee + Steine schleifen
- 03.06.2025 Wildkräuterschatz der Natur – Kräuterschule Sunnwend

Termin 2: 12.06.2025 bis 14.06.2025

- 12.06.2025 Achtsamkeitsspaziergang & anschl. Yoga am Badesee
- 13.06.2025 Sonnenaufgangswanderung Rauher Kopf mit Almfrühstück auf der Kobler Alm
- 14.06.2025 Meditation am Luzen Öfele + Waldbaden

Termin 3: 19.06.2025 bis 21.06.2025

- 19.06.2025 Meditation am Smaragdsee + Steine schleifen
- 20.06.2025 Sonnenaufgangswanderung Rauher Kopf mit Almfrühstück auf Kobler Alm
- 21.06.2025 Sommer Sonnwend Räuchern | Kräuterschule Sunnwend

Termin 4: 26.06.2025 bis 28.06.2025

- 26.06.2025 Achtsamkeitsspaziergang und anschl. Yoga am Badesee
- 27.06.2025 Sonnenaufgangswanderungen Rauher Kopf mit Almfrühstück auf der Kobler Alm
- 28.06.2025 Meditation am Luzen Öfele + Waldbaden

Weitere Informationen zum genauen Programm und zur Anmeldung unter:

<https://www.tiroler-oberland.com/de/Ihr-Tiroler-Oberland/Sehenswertes/Juni.Bluama.Zeit>

Rückfragehinweis:

Tourismusverband Tiroler Oberland

Erlebnisraum Tiroler Oberland

Antonia Kiechler

a.kiechler@tiroler-oberland.com

+43 (0) 50 225 100

TVB Tiroler Oberland
Erlebnisraum Tiroler Oberland

A-6531 Ried i.O. · Kirchplatz 48

T. +43 (0) 50 225 100 · office@tiroler-oberland.com