

Quellen der inneren Kraft – Was ist ein gutes Leben?



Wer möchte das nicht – zufrieden und gelassen leben? Was aber sind die Quellen der Zufriedenheit und Gelassenheit? Gemeinsam mit dem Psychologen, Buchautor und ZEIT-Kolumnisten Louis Lewitan treffen Sie drei inspirierende Südtiroler Persönlichkeiten, die drei Dinge verkörpern: Mut, Tatkraft und Erdung. Bei den Begegnungen und Gesprächen mit Reinhold Messner, dem Kultwinzer Alois Lageder und der Kräuterkundlerin Anneres Ebenkofler sowie begleitenden Gesprächen mit Louis Lewitan versuchen wir herauszufinden, wo die Quellen eines guten Lebens liegen. Dafür gibt es kein besseres Basislager als die tausend Jahre alten Mauern eines ehemaligen Klosters: das Hotel Schloss Sonnenburg oberhalb des Pustertals.

Termin: 18.09.2016

Dauer: 5 Tage

Preis: ab 1.380 €

Höhepunkte der Reise

- Seminare und Gespräche mit dem Coach Louis Lewitan
- Museumsbesichtigung und Gespräch mit Reinhold Messner
- Kellerführung, Weinprobe und Gespräch mit dem Südtiroler Winzerdoyen Alois Lageder
- Spitzenküche im Kräuterrestaurant Akana
- Weindegustation Südtiroler Spitzenweine

Ihre Reiseleitung

Louis Lewitan

Louis Lewitan ist Psychologe und einer der renommiertesten Coaches Deutschlands. Er ist Co-Autor der Kolumne »Das war meine Rettung« im ZEITmagazin, in der er regelmäßig bekannte Persönlichkeiten nach Wendepunkten in ihrem Leben befragt.

Ihr Reiseverlauf



1. Tag: Anreise nach Südtirol | Einführung

Anreise ins Hotel Schloss Sonnenburg in St. Lorenzen bei Bruneck. Um 18 Uhr Empfangscocktail und Programmvorstellung mit Louis Lewitan. Schlossführung mit Hausherr Gunther Knötig. Abendessen in einer alten Stube des Hotels und Einführung in das Thema.

2. Tag: Die Vitalität und Heilkraft der Natur

Morgengespräch mit Louis Lewitan im Apothekergarten der Sonnenburg, wo wir uns jeden Tag nach dem Frühstück und vor dem Abendessen treffen und die gewonnenen Eindrücke reflektieren. Ein eindrucksvolles Schauspiel für die Kraft der Natur sind die Reinbachfälle bei Sand im Taufers im Ahrntal. Leichte Wanderung entlang der Fälle. Mittagessen im Arkana, dem ersten Kräuterrestaurant Südtirols im Gasthof Moosmair in Ahornach. Wirtin Anneres Ebenkofler beschäftigt sich seit ihrer Kindheit mit der Wirkung einheimischer Kräuter und vermittelt den Teilnehmern auf einer kleinen Kräuterwanderung bemerkenswerte Einsichten. Abendessen im Hotel Schloss Sonnenburg.

3. Tag: Vom Wein und von der Wahrheit

Nach dem Frühstück Fahrt nach Margreid an der Südtiroler Weinstraße zum Kultwinzer Alois Lageder. Er war ein Vorreiter des radikalen Umdenkens vieler Südtiroler Winzer in Richtung Qualität und Ökologie. Sie wandern mit ihm durch seine Weinberge und besuchen auch den Keller, in dem er Rotweine mit klassischer Musik beschallt. Das Credo von Lageder: »Unsere Aufgabe ist, das Wirken der Natur zu unterstützen und so ›Geburtshilfe‹ zu leisten, damit Weine von großer Eleganz, Klarheit, Dichte, Kraft und Authentizität entstehen können. Durch die biologisch- dynamische Anbauweise nach Rudolf Steiner wird die Individualität jeder einzelnen Lage unterstrichen – und die Qualität gesteigert. « In seiner Vineria Paradeis stärken wir uns und verkosten die Weine Lageders. Rückfahrt nach St. Lorenzen. Abendessen im Schlossrestaurant.

4. Tag: Wissen, wo der Berg steht

Nach dem Frühstück Auffahrt mit der Seilbahn auf den Kronplatz. Im MMM Coronas, seinem von der weltberühmten Architektin Zara Hadid futuristisch gestalteten sechsten Museum zur Alpinismusgeschichte, treffen wir den Hausherrn Reinhold Messner zu einer Privatführung und grandiosen Ausblicken auf die Dolomiten. Bei einer rustikalen Mittagsjause diskutieren wir mit Messner über seinen Lebensweg, mit Mut und Tatkraft immer wieder Neues zu beginnen – und sich auch im zunehmenden Alter immer neue Ziele zu setzen. Und loszulassen: zum Beispiel die Übergabe seiner Museen an seine Tochter Katharina. Am Nachmittag Besichtigung von MMM Ripa, des Bergvölkermuseums in Bruneck. Vor dem Abschiedsmenü im Schlossrestaurant versammeln wir uns zum letzten Mal im Erker des Apothekergartens zum Abschlussgespräch. Wir sind gespannt auf Ihre Eindrücke, die Sie aus Südtirol mit nach Hause nehmen. Sie auch?

5. Tag: Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück Abreise oder individuelle Fortsetzung Ihres Südtirolurlaubs.

Ihre Unterkunft:

Hotel Schloss Sonnenburg****+, St. Lorenzen (4 Nächte)

(Änderungen vorbehalten!)

Generelle Hinweise:

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter bis 28 Tage vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.

Eine Kreditkartenzahlung ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Termin und Preise:

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
18.09.2016	22.09.2016	Min. 12, Max. 18	1380 €	180 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen:

- Vier Übernachtungen mit Frühstück und viergängigen Abendmenüs im Hotel Schloss Sonnenburg
- Gespräche, Mittagsjause und Musemsbesichtigung mit Reinhold Messner
- Besuch mit Kellerführung, Weinprobe und Mittagessen beim Topwinzer Alois Lageder
- Kräuterwanderung mit Mittagessen
- Alle Transfers im klimatisierten Reisebus
- Begleitung durch den Coach und ZEIT-Autor Louis Lewitan inklusive Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- Pro Buchung ein DuMont-Reiseführer Südtirol und »Die Kunst, gelassen zu bleiben« von Louis Lewitan

Nicht enthaltene Leistungen:

- An- und Abreise nach/von St. Lorenzen
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen; umfassenden Reiseschutz bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMercur

Veranstalter:

ZEIT REISEN

Ihre Ansprechpartnerin:

Laura Rohleder
Telefon: 040-3280-496
Fax: 040-3280-105
E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen: www.zeitreisen.zeit.de/lewitan