



*Zeit für Glück*  
Nachhaltige Erlebnisse in den Bergen

**Programm 2025**

**BERGSCHULE**  
**Wandererlebnis**

[www.wandererlebnis.guide](http://www.wandererlebnis.guide)

*Schön, dass du reinschaust.*



**Termine & Infos**  
*[www.wandererlebnis.guide/touren](http://www.wandererlebnis.guide/touren)*





## Alpenüberquerungen

- » 08.-11.07.2025 (Di-Fr)  
**Schamanische Alpenüberquerung** Schladminger Tauern
- » 20.-27.07.2025 (So-So)  
**Die grüne Alpenüberquerung** Zugspitze > Südtirol
- » 24.-31.08.2025 (So-So)  
**Die grüne Alpenüberquerung** Zugspitze > Südtirol
- » 25.-28.08.2025 (Mo-Do)  
**Schamanische Alpenüberquerung** Schladminger Tauern
- » 07.-12.09.2025 (So-Fr)  
**Alpenüberquerung** Dachstein > Lungau

Alle Angebote und Termine:  
[www.wandererlebnis.guide](http://www.wandererlebnis.guide)

# Individuelle Angebote

## Schneeschuhwandern

Der Schnee glitzert in der Sonne. Der Pulverschnee staubt. Du öffnest die Augen, atmest die kalte, frische Luft und stapfst durch den Wald. Du spürst pure Lebensfreude und genießt die Bewegung in der Natur. Du gönnst dir eine Auszeit!

## Almauszeit für Firmenevents und private Gruppen

Auf Wanderungen in der Bergwelt die Seele baumeln lassen und die Natur erleben. Zeit auf der Alm und die köstliche Alpenküche genießen. Mit zusätzlichen Angeboten die Auszeit abrunden. Gerne planen wir deine ganz individuelle Almauszeit.

## Wandern & Wein

Auf geht's in die Weinberge. Zusammen mit Sommelière Claudia Berg nehmen wir dich mit in verschiedene Weinbauregionen. Du tauchst zwischen den Reben, in den Wäldern und auf den Hügeln tief in die Natur ein. Bei Besuchen auf biologisch und biodynamisch arbeitenden Weingütern erfährst du viel über das Thema Wein und den nachhaltigen Umgang damit. So lernst du Land, Leute und die guten heimischen Köstlichkeiten auf ganz besondere Art und Weise kennen.



*Persönlich und individuell*



Unterwegs sein, ganz tief eintauchen in die Natur, bewegende Momente erleben, Körper, Geist und Seele spüren.

All das bedeutet für uns:

## *Zeit für Glück*

Renate Steinacher, Unternehmensberaterin aus dem Salzburger Süden, und Christoph Werntgen, Diplom-Geograph aus Gelsenkirchen, gründeten im Jahr 2015 die Bergschule Wandererlebnis. Die beiden geprüften Bergwanderführer beraten dich im Vorfeld der Wanderung ausführlich und begleiten dich gemeinsam mit ihrem Team aus Berg- und Wanderführern sowie ihren Kooperationspartnern auf deiner Tour – nachhaltig und achtsam.

### **Deine Vorteile**

- » zwei BergwanderführerInnen bei unseren Alpenüberquerungen (bei Gruppen ab 8 Personen) garantieren eine individuelle Betreuung und ein Eingehen auf persönliche Bedürfnisse
- » direkter Kontakt und Beratung ab der ersten Anfrage
- » hochwertig aufbereitetes Fotomaterial (digital)
- » vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung: Teambuilding, Schamanische Rituale, Breathwork, Waldbaden, Pilates, Yoga, Massage, Energearbeit, Kräuterworkshops
- » für Gruppen stellen wir gern individuelle Angebote zusammen



*Erleben*





## Alpenüberquerung vom Dachstein in den Biosphärenpark Lungau

Jeden Meter zu Fuß legst du bei dieser Alpenüberquerung, die ganz ohne Transfers auskommt, zurück. Am Gosausee mit dem prächtigen Panorama des Dachsteingletschers startet dein Abenteuer. Entlang des Gosaukamms mit der markanten Bischofsmütze warten viele Almen auf eine gemütliche Einkehr. Steinige Pfade führen dich unterhalb der Dachstein Südwand, wo du mit etwas Glück Steinböcke beobachten kannst, hinunter ins Ennstal. Über die Hochwurzten steigst du ein in die Schladminger Tauern. Vorbei an unzähligen Bergseen führt dich der Weg schließlich durch den Biosphärenpark Lungau bis nach Obertauern.

Eine Wanderung aus eigener Kraft über die Alpen – ein ganz besonderes Erlebnis.

### Termin

» **07. - 12.09.2025** (So-Fr) | ab dem Gosausee 6 Tage | € 1.149,-

Für Gruppen ab 5 Personen planen wir weitere Alpenüberquerungen oder Mehrtagestouren gern individuell. Zum Beispiel:

- Alpenüberquerung auf dem E5 von Oberstdorf ins Schnalstal
- Alpenüberquerung vom Watzmann zum Großglockner



A photograph of four hikers with large backpacks walking away on a dirt path through a green valley towards jagged mountains. The hikers are in the foreground, and the mountains are in the background. The sky is blue with some clouds. The path is surrounded by green grass and some trees.

*Begegnen*

Eine Kooperation mit  
Nina Ruhland

## Die grüne Alpenüberquerung von der Zugspitze nach Südtirol

Es wird höchste Zeit für eine andere Art der Alpenüberquerung. Eine, die im Einklang mit den Bergen und ihren Bewohnern ist. Wir von der Bergschule Wandererlebnis und Nina von unserem Partner Bergbegegnungen machen diesen Traum wahr. Gemeinsam haben wir die **erste nachhaltige Alpenüberquerung** entworfen. Auf der Tour von der Zugspitze nach Sterzing wanderst du durch zwei Bergsteigerdörfer-Regionen, übernachtst auf Hütten und in Hotels, die Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Bio-Produkte legen. Lerne an einem Tag auf der Ziegenalm die Kultur der Alpen kennen, erfahre beim Gespräch mit Hüttenwirten, wie ihr Alltag wirklich aussieht. Wir statten dich mit dem #stutnichtweh-Drecksackerl aus. Eine Tour für alle, denen die Bergwelt wirklich am Herzen liegt.

### Termine

- » **20. - 27.07.2025** (So-So) | ab Garm.-Partenk. 8 Tage | € 1.699,-
- » **24. - 31.08.2025** (So-So) | ab Garm.-Partenk. 8 Tage | € 1.699,-

Alle weiteren Angebote von Bergbegegnungen:

[www.bergbegegnungen.de](http://www.bergbegegnungen.de)



A woman with her hair in a bun, wearing a dark t-shirt and shorts, sits on a grassy hill. She is holding a shamanic drum (tom-tom) and looking out over a large blue lake towards a range of mountains under a clear blue sky. The scene is peaceful and scenic.

# Verbinden

Mehr zur schamanischen Arbeit  
und zum Breathwork:  
[www.breathofom.at](http://www.breathofom.at)

# Schamanische Alpenüberquerung

Eine viertägige erdende Wanderung zu dir selbst und über die Alpen.

Auf dieser besonderen Tour mit veganer Halbpension wird das Wandern mit naturverbindenden schamanischen und spirituellen Elementen kombiniert. Begleiten und führen wird dich Renate, die in den letzten Jahren ihren schamanischen Weg begonnen hat und dieses Wissen liebevoll weitergibt. Wir verbinden uns mit der Natur und mit der Natur unseres Selbst, sowie mit den fünf Elementen: Erde - die Berge, Wasser - die Seen, Luft - dein Atem, Feuer - das Feuer in dir, Äther - die Essenz allen Seins.

*3 Hütten, 3 Seen, veganes Essen,  
ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele*

## Termine

- » **08. - 11.07.2025 (Di-Fr)** | ab Schladming 4 Tage | € 888,-
- » **25. - 28.08.2025 (Mo-Do)** | ab Schladming 4 Tage | € 888,-

Die Tour richtet sich an alle, die auf allen Ebenen näher mit der Natur in Kontakt treten möchten und eignet sich auch für trittsichere Anfänger, da die Tagesetappen mit maximal 10 Kilometern Strecke und 700 Höhenmetern im Aufstieg genügend Raum für die Rituale bieten. Sie findet mit maximal 12 Teilnehmer-Innen und einer schamanisch arbeitenden Wanderführerin statt.



*Unsere Alpenüberquerungen  
im Überblick*



Rosenheim

Garmisch-  
Partenkirchen

Kufstein

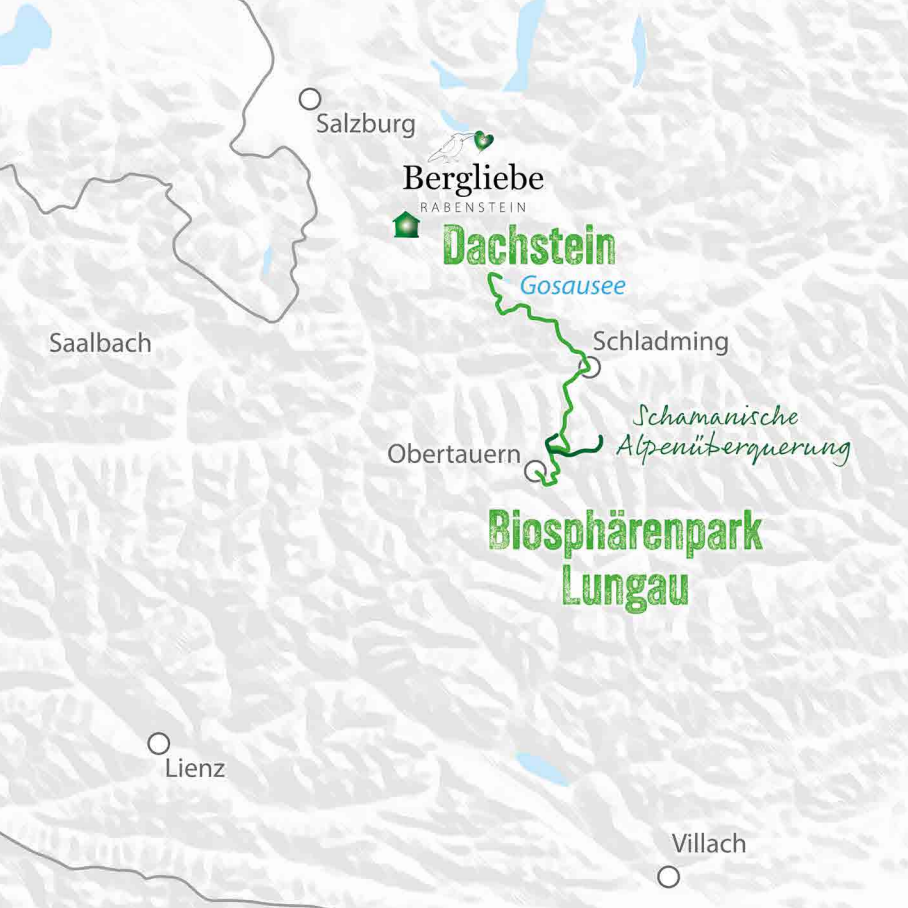
**Zugspitze**

Innsbruck

Sterzing

**Südtirol**

Meran



Salzburg

Bergliebe  
RABENSTEIN

Dachstein

Gosausee

Saalbach

Schladming


Obertauern

Schamanische  
Alpenüberquerung

Biosphärenpark  
Lungau

Lienz

Villach

A woman with her hair in a bun, wearing a white button-down shirt, is smiling and looking down at a yellow flower she is holding in her hands. She is sitting on a wooden deck outdoors, with a green lawn and trees in the background under a clear blue sky.

*Ach atme für  
mein Leben gern.*

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





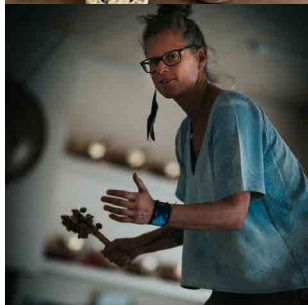
# Breathwork Zeremonien, Pranayama und westliche Atemtechniken

Bei einer Breathwork Zeremonie nutzen wir die Kraft des Atems, begeben uns in **veränderte Bewusstseinszustände**, die Visionen, Bilder, tiefe Entspannungszustände, Gefühle der Verbundenheit, verborgene Emotionen und Blockaden ans Licht bringen können. Mit einer Breathwork Zeremonie steigert sich das allgemeine Wohlbefinden auf allen Ebenen – körperlich, geistig, seelisch – die spirituelle Entwicklung wird vorangetrieben und man öffnet das Tor zur **Selbstermächtigung**.

Das Wissen rund ums richtige Atmen, **Pranayama** und westliche Atemtechniken, vermittelt Renate auch in Atem-Vorträgen, Workshops und Retreats.

Frequenzen, Sound, Yoga, Waldbaden, Mantrasingen und die heilige Geometrie sind weitere Bestandteile dieser wundervollen Veranstaltungen, die – je nach Schwerpunkt – von entsprechenden **Experten** begleitet werden.

Weitere Informationen & aktuelle Termine: [www.breathofom.at](http://www.breathofom.at)





*Ein tauchen*

Zeit für Glück 

# Waldbaden

Das Gesundheitsformat stammt aus Japan und heißt dort Shinrin Yoku. Waldbaden meint einen bewussten Aufenthalt im Wald, ein bewusstes Eintauchen in die Waldatmosphäre. Waldbaden ist die Kunst, sich durch all unsere Sinne mit der Natur zu verbinden. Das hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. In zahlreichen Studien und zum Teil unter Laborbedingungen wurde die heilsame Wirkung des Waldes erforscht. Waldbaden baut nachweisbar Stresshormone ab, ist gut für die Herzgesundheit, fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem. Zudem kann Waldbaden bei verschiedenen Krankheiten die Genesung fördern.

*"Waldbaden ist die Kunst, dich durch all deine Sinne mit der Natur zu verbinden."*

Christoph nimmt dich mit in den Wald.

Weitere Infos zum Waldbaden findest du unter:

[www.zeitfuerglueck.com/waldbaden](http://www.zeitfuerglueck.com/waldbaden)





*Entspannen*

  
**Bergliebe**  
RABENSTEIN

# Ferienhaus Bergliebe Rabenstein

Der perfekte Ort für eine Auszeit in den Bergen: in diesem neu entstandenen und hochwertig eingerichteten **Ferienhaus** kannst du dich einfach nur wohlfühlen!

Es liegt in der Scheffau am Tennengebirge im Salzburger Land. Die Natur direkt vor der Haustür mit traumhaftem Rundumblick auf Berge, Wiesen und Wälder.

Die Freizeitmöglichkeiten in der Umgebung sind unerschöpflich. Im Winter laden Skigebiete und verschneite Almen der Region zum Schneevergnügen ein. Im Sommer gibt es unzählige Wander- und Bergsportmöglichkeiten für jeden Geschmack. Zu einem Badeausflug in der Lammer spazierst du lediglich 5 Minuten. Die Städte Hallein und Salzburg sind zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert und bieten kulturelle und kulinarische Schmankerl. Oder wie wäre es mit einer Besichtigung der Festung Hohenwerfen oder der größten Eishöhle der Welt?

## **Ausstattung:**

Nachhaltig gebautes Holzhaus mit 3 Schlafzimmern für bis zu 6 Personen, 2,5 Badezimmern, offener, voll ausgestatteter Küche mit großzügigem Wohn- und Essbereich, überdachter Terrasse, kleinem Garten und Parkplätzen direkt vorm Haus

**Neugierig?** [ferienvillen.at/bergliebe](https://ferienvillen.at/bergliebe) | [airbnb.com/h/berglieberabenstein](https://airbnb.com/h/berglieberabenstein)



An overhead view of three people sitting on a grassy area. They are surrounded by approximately 20 small, colorful cards scattered on the grass. The cards feature various icons and text, including a graduation cap, a hand holding a pencil, a person, and a lightbulb. The people are wearing casual clothing like shorts and sneakers. The overall scene suggests a collaborative workshop or activity.

## #estutnichtweh in der Schule

Du bist LehrerIn oder Elternteil und  
möchtest #estutnichtweh an deine Schule  
bzw. die Schule deines Kindes holen.

*Denn: Bewusstseinsbildung beginnt  
schon bei den Kleinsten.*

#etnw Schulprojekt  
und -Workshop

[www.estutnichtweh.org/schule](http://www.estutnichtweh.org/schule)



# Sichere auch du dir dein eigenes Drecksackerl!

## Unser Verein #estutnichtweh

Wir sind ein **gemeinnütziger Verein** und setzen uns für eine saubere Natur und müllfreie Berge ein.

## Unser Weg

Wer am Weg über Müll stolpert, hebt ihn auf und nimmt ihn mit – weil es nicht weh tut.

## Unsere Tools

Mit **DRECKSACKERL**, **MISTZANGERL** und **TSCHICKDOSERL** wandert der Müll mit dir vom Berg ins Tal.

## Werde aktiv

Als Fördermitglied oder gegen eine Spende von € 29,- erhältst du unsere Tools.



#estutnichtweh  
[www.estutnichtweh.org](http://www.estutnichtweh.org)





**BERGSCHULE**  
**Wandererlebnis**

[www.wandererlebnis.guide](http://www.wandererlebnis.guide)

Renate Steinacher

[renate@wandererlebnis.guide](mailto:renate@wandererlebnis.guide)

+43 680 2341614

Christoph Werntgen

[christoph@wandererlebnis.guide](mailto:christoph@wandererlebnis.guide)

+49 178 5209454



Ab Herbst 2025 gibt  
es die Termin für die  
Sommersaison 2026

  [/wandererlebnis.guide](#)