



EUROPA ≈ ÖSTERREICH

# Yoga-Wandern-Atmen im Lesachtal

---

<b>Tourencharakter</b> 	<b>Reisedauer</b>	7 Tage	<b>Gruppe</b>	4-12 Teilnehmer
Anreise am Landweg, Wanderreise 	<b>Davon Wandertage</b>	5 Tage		

- Täglich 1-2 Yogaeinheiten am Berg und Kraftplätzen
- für Anfänger und geübte Yogis
- Die schönsten Wandertouren in den karnischen Alpen & den Lienzer Dolomiten
- Mitteleuropas blumenreichste Almwiese, Mussenhöhe

Eintauchen in ein neues Lebensgefühl. Claudia unser Guide und Yogalehrerin, führt uns durch heimische Mischwälder, über farbenprächtige Almen Landschaften wo wir die Natur zur Yogamatte machen. Täglich bauen wir 1-2 Yogaeinheiten wie Asanas, Pranayama und Meditation in die Wandertouren ein. Wir kehren für einen Almbrunch bei einer ortsbekanntem Hütte ein und genießen den Panoramablick über das naturbelassenste Tal Europas.

## Auszeit bei Yoga Lesachtal

Alpines Yoga und Wandern ist lange kein neuer Trend mehr. Es ist die perfekte Kombination, den Körper aufzuwärmen, frischen Sauerstoff aufzunehmen und Yogaübungen zu machen. An ausgewählten Plätzen atmen wir, „durch Flüsse und Seen belebte“ Luft oder wandern durch die Lungen der Erde; grüne Mischwälder mit seinen Farnen und Moosböden. Die Asanas (ruhende Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) begleiten die angeleiteten Meditationen.

Herzlich Eingeladen dürfen sich interessierte Männer fühlen. Yoga schenkt uns geistige Klarheit, gleicht uns muskulär aus und fördert unser Körpergefühl. Nicht nur die Körperhaltung wird selbstbewusster.

## Entspannen in kleiner Gruppe

Die karnischen Alpen und Dolomiten bieten hervorragende Möglichkeiten an Wandertouren an, die je nach Witterung und Fitness gemeinsam in der Gruppe abgestimmt werden. Die Yogaeinheiten werden in die Wanderung eingebaut, finden im Garten oder Yogaraum im Urhof (Nebengebäude) statt. Nach den Touren ist Zeit für Entspannung im Wellnessbereich mit Sauna, Infrarot, Dampfbad und Teebar. Im Garten lädt das

Warmwasser Hot-Tube Badefass zum entspannen ein. Kulinarisch freuen wir uns über Köstlichkeiten aus dem eigenem Garten (auch für Vegetarier und Veganer).

Der mit uns seit vielen Jahren freundschaftlich verbundene Lesachtaler Erwin hat mit uns zusammen diese Reise konzipiert. Unsere Lesachtal-Reisen werden mit liebevollen Details, nachhaltig und mit sehr persönlicher Führung in einer kleinen familiären Gruppe durchgeführt. Für unsere Gäste eröffnen sich so immer wieder besondere Zugänge vor Ort.



## Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
01. Juni 2025	07. Juni 2025	+	190 €	1.042 €
22. Juni 2025	28. Juni 2025	+	190 €	1.042 €
21. September 2025	27. September 2025	i	190 €	1.042 €

i Diese Reise ist vorangekündigt.

+ Diese Reise ist noch buchbar.

Diese Reise ist auch buchbar unter:  
[weltweitwandern.at/atg11](https://weltweitwandern.at/atg11)

- ✔ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
- ⚠ Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
- ✘ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.

EZZ Einzelzimmerzuschlag

## Geplantes Programm

Mahlzeiten: F = Frühstück / M = Mittagessen/Lunchpaket / A = Abendessen

### 1. Tag: Grias di im Lesachtal!

Ab 16 Uhr trudelt die Gruppe auf dem Genusshof Mesner Aktiv im Bergsteigerdorf Liesing ein, wir beziehen unsere gemütlichen und geräumigen Appartements. Mit dem Abendessen um 18.30 Uhr beginnt der Willkommensabend. Erwin, unser Gastgeber und Guide, bespricht mit uns den Ablauf des kommenden Tages und erzählt uns über Land und Leute im Lesachtal - und vielleicht auch etwas über den neuen Urhof.

**Abholung per Sammeltransfer vom Bahnhof Oberdrauburg, gilt ausschließlich für jene die einen solchen gebucht haben.**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(-/-/A)

### 2. Tag: Gutenmorgen-Yoga mit Almbrunch

Wir stärken uns frühmorgens mit einem Tee und einem kleinen Snack. Danach packen wir unsere Wanderschuhe und die Yogamatte und machen uns auf zur Steineckenalm. Dort starten wir mit einer ersten entspannten Yogaeinheit und einer Atemübung, um anzukommen. Gut aufgewärmt und entspannt genießen wir dort einen gemütlichen Almbrunch mit regionalen Köstlichkeiten, die uns Hüttenwirtin Karin vorbereitet hat. Danach geht es wieder zurück zum Quartier, hier widmen wir uns noch einmal einer kräftigenden Yogaeinheit.

**Yoga am Berg, im Garten oder im Yogaraum am Urhof**

**Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 8km +300 m/-300 m)**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(F/M/A)

### 3. Tag: Mussenhöhe – Mitteleuropas blumenreichste Almwiese

Wir schlüpfen in unsere Yoga-Wanderausrüstung, packen unsere Wanderjause vom Frühstücksbuffet in den Rucksack und fahren mit kurzem Transfer zum Ausgangspunkt Mussen. Die Mussenalm mit ihrem Floraschatz von über 500 Blumenarten steht hier unter Naturschutz. Von dort aus wandern wir auf die Mussenhöhe (2.038m), die als "Mitteleuropas blumenreichste Almwiese" gilt. Die gut beschilderten Forst-, Wiesen- und Waldwege führen uns immer wieder vorbei an Orchideen- und Lilienwiesen zum "Blumen- und Insektenparadies". Wer weiß, vielleicht haben wir Glück und entdecken die Königin der Blumen, "die weiße Paradieslilie". Claudia zeigt uns ihren Lieblingsplatz und leitet uns zum Yoga an. Mit Ausblick auf das Gailtal und das Obere Drautal geht es dann wieder zurück zum Quartier, wo wir am Abend Zeit zum Entspannen haben.

**Yoga am Berg, im Garten oder im Yogaraum am Urhof**

**Wanderung: ca. 4 Std. (6km +350 m/-350 m)**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(F/LP/A)

#### **4. Tag: Von der Ingridalm aufs Öfnerjoch und zum Hochweissteinhaus**

Nach einem stärkenden Frühstück bereiten wir uns eine köstliche Wanderjause zu. Auf geht's zu einer Wanderung auf das Öfnerjoch, ein Teil des Karnischen Hauptkamms an der österreichisch-italienischen Grenze. Mit gut geschnürtem Schuhwerk folgen wir dem steinigen Wanderpfad vom Lesachtal bis zum Hochweissteinhaus und weiter zum Joch. Dort oben gönnen wir uns eine ausgiebige Yogaeinheit und genießen einen herrlich weiten, klaren Blick in das Frohntal. Wenn wir ganz genau hinsehen, erblicken wir das eine oder andere "Mangei" - wie die Murmeltiere hier genannt werden. Danach besteht die Möglichkeit, ein zünftiges Mittagessen am Hochweissteinhaus zu genießen. Anschließend nehmen wir den gleichen Rückweg, den wir gekommen sind.

**Yoga am Berg, im Garten oder im Yogaraum am Urhof**

**Wanderung: ca. 4 Std. (7km +450 m/ -450 m)**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(F/LP/A)

#### **5. Tag: Das Obergailer Tal und Yoga am Bergsee**

Mit einem liebevollen "Namaste" und einem Sonnengruß im Garten oder Yogaraum starten wir um 7:00 Uhr in den Tag. Nach einem ausgiebigen Frühstück packen wir unsere Yogamatte und begeben uns zum Ausgangspunkt nach Obergail. Von dort starten wir heute eine gemütliche Wanderung ins Obergailer Tal und zum Huhnstrich See. Hier widmen wir uns einer Yogaeinheit für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Danach besteht die Möglichkeit einer Einkehr bei Helga auf der Enderberghütte. Getankt mit neuer Energie begeben wir uns wieder nach Obergail und von dort zurück nach Liesing.

**Yoga am Berg, im Garten oder im Yogaraum am Urhof**

**Wanderung: ca. 3,5 Std. (8km +550 m/ -550 m)**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(F/LP/A)

#### **6. Tag: Gipfelwanderung auf den Mittagkofel**

Heute aktivieren wir unsere Mitte und erden uns. Am Frühstücksbuffet stärken wir uns zunächst mit den hauseigenen Produkten und Spezialitäten aus der Region. Danach packen wir unsere Yogamatte und unsere Wanderschuhe und starten ins Niedergailertal zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung. Auf unserem Weg machen wir immer wieder Halt an "Kraftplatzerln" und legen kurze Yogaeinheiten ein, um uns zu erden und unsere Mitte zu finden. Unser Ziel ist der Gipfel des Mittagkofel mit seinem traumhaften Ausblick nach Italien auf der einen Seite und nach Liesing und ins Lesachtal auf der anderen Seite.

**Yoga am Berg, im Garten oder im Yogaraum am Urhof**

**Wanderung: ca. 4 Std. (4,5km +450 m/ -450 m)**

**Übernachtung im Genusshof Mesner Aktiv**

(F/LP/A)

## 7. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Zum Abschied lassen wir die eindrucksvollen Karnischen Alpen und Lienzer Dolomiten auf uns nachwirken und machen noch die letzten Erinnerungsfotos, bevor wir noch einmal gemeinsam frühstücken und uns von Claudia und Erwin verabschieden. Individuelle Abreise.

(F/-/-)

## Enthaltene Leistungen

- 6 x Übernachtung in gemütlichen und großzügigen Apartments mit Dusche/WC, Kühlschrank, Sat-TV
- Bei Buchung eines Einzelzimmers: Eigenes Schlafzimmer, Badezimmer und Wohnraum müssen geteilt werden
- 6 x Frühstücksbuffet mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft
- 6 x Abendessen 4 Gänge mit regionalen Spezialitäten und Wahl Menü (Fleisch, Fisch oder vegetarisch) Salat vom Buffet
- 4x Wanderjause vom Buffet
- 1 x Almbrunch
- Nutzung des Wellnessbereiches mit Sauna, Infrarotkabine, Fußbad, Kneippdusche und Holz-Wellnessliegen
- 2 x Hot -Tub Warmwasser Bade Fass, Nutzung nach Rücksprache
- 5 x geführte Wanderungen mit österreichischer Wanderführerin
- moderne und faltbare Lesachtal-Landkarte
- Tägliche Yogaeinheiten am Berg, an Kraftplätzen, im Garten oder Gymnastikraum
- Yogamatten, Blöcke, Gurte vor Ort verfügbar (es kann auch sehr gerne die eigene Matte, Yogakissen, Block oder warme Socken mitgebracht werden)
- Zusätzliche Tee Bar mit Snack bei früh-morgendlichen Yoga-Sessions

## Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise / Abreise
- Sammeltransfer: ab/an Bahnhof Oberdrauburg - fixe Zeiten Abholung 16:19Uhr / Rückfahrt für den Zug um 9:39Uhr. Änderungen vorbehalten! Preis/Strecke/Person EUR 35,- (EUR 70,- hin und retour). Bezahlung in Bar vor Ort - bitte direkt bei der Buchung bekanntgeben

- Bahnhofshuttle Kärnten: ab/an Bahnhof Oberdrauburg - individuelle Zeiten Jene, die einen individuelle Anreise planen, bitten wir unter folgendem Link unter folgendem Link in Eigenregie zu buchen:  
<https://www.bahnhofshuttlekaernten.at/>
- Gondelfahrten zb.Golzentipp/Obertilliach Gondelbahn
- Kurtaxe
- Reise- und Stornoversicherung
- Ausgaben persönlicher Natur: z.B. Trinkgelder, Getränke usw.

## Zusätzliche Leistungen / Verlängerungen

### Lesachtal\_Sammeltransfer

Sammeltransfer ab/an Bahnhof Oberdrauburg (Barzahlung vor Ort, Zeiten & Preise s. Details)

Abholung am Anreisetag: passend zum Zug, mit der planmäßigen Ankunft um 16:19 Uhr.

Rückfahrt am Abreisetag: passend zum Zug, mit der planmäßigen Abfahrt um 9:39 Uhr. Vorbehaltlich Fahrplanänderungen.

Preis/Strecke/Person: € 35,- (€ 70,- hin und retour). Die Bezahlung erfolgt in Bar vor Ort. Wenn Sie diese Zusatzleistung nicht auswählen, wird von einer Selbstreise bis zur Unterkunft ausgegangen.

## Reiseinformationen

### Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

## Kontakt

Weltweitwandern GmbH  
Gaswerkstraße 99  
8020 Graz

T: +43 3165835040

E: [info@weltweitwandern.com](mailto:info@weltweitwandern.com)

Für Buchung und Durchführung dieser Reise gelten die [AGB der Weltweitwandern GmbH](#).

## Einreisebestimmungen

EU-Staatsbürger und Schweizer benötigen für die Einreise lediglich einen gültigen Reisepass oder Personalausweis.

Bitte beachten Sie die Hinweise des [Aussenministeriums](#), des [Auswärtigen Amts](#) bzw. des [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#)

## Gesundheit

Nähere Informationen zur medizinischen Versorgung in Ihrem Reiseland sowie zu möglichen Gesundheitsrisiken finden Sie auf den Seiten des [Aussenministeriums](#), des [Auswärtigen Amts](#) bzw. des [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#).

## Versicherung

Es besteht ein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich, Deutschland und der Schweiz.

**Reiseversicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer zusätzlichen Reiseversicherung inkl. Stornoschutz. Für die Anreise per Bus-Bahn-Auto gibt es die Bus-Bahn-Auto-Komplettschutz Versicherung. Fragen Sie gerne nach.

## YOGA / KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN

### Konditionelle Anforderungen beim Wandern

Die Wander-Touren finden vorwiegend auf Almen und Hügellandschaften statt. An manchen Stellen ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Die Touren sind zwischen 300 und 550 Höhenmeter. Die Gehzeit liegt durchschnittlich bei 4 Stunden pro Tag. Die Touren werden mit dem Guide besprochen und auf die Gruppe, Kondition und Wetterlage bestmöglich abgestimmt. Tourenänderungen vorbehalten.

### Konditionelle Anforderungen für Yoga

Es sind keine bestimmten Anforderungen notwendig. Ob AnfängerIn, Geübte oder MeisterIn - alle sind



eingeladen in ihrem Rahmen und Möglichkeiten mit zu machen.

## Unterkunft

### Genusshof Mesner Aktiv

Lieseing 22, 9653 Liesing

<https://www.genusshofmesner.at/>

**Check-In: 16 Uhr, Check-Out: vor dem Frühstück**

**Parken:** kostenloser Parkplatz vor Ort

**Ihre Gastgeber:** Claudia und Erwin Soukup, ein dynamisches Duo. Erwin kümmert sich ums Aktivprogramm für die Gäste und den Stall, während Claudia auf das Administrative und den Bauerngarten schaut. „Alles, was Sie bei uns erleben, essen und genießen, ist echt.“

**Zimmern:** Sie sind entweder in einer der neu renovierten Wohnungen unseres 250 Jahre alten Bauernhauses untergebracht oder urlauben genussvoll in einem der beiden modernen Appartements im später errichteten Nebenhaus. Alle Wohnungen, ob im Hofgebäude oder Neubau, verfügen über einen Balkon oder eine Terrasse mit Blick in die Natur des Lesachtals. Die liebevoll eingerichteten Zimmer bieten viel Licht, Wärme und Komfort. Jedes für sich ist einzig in Größe, Architektur und Einrichtung.

- urige Doppelzimmer-Holzbetten mit themenbezogener Dekoration
- Badezimmer: Dusche, Toilette, Föhn, Handtuch, Badetuch
- Bademantel (Leihgebühr ca. 5€)
- W-Lan kostenlos

**Frühstück:** Der helle und sonnendurchflutete Frühstücksraum bietet ein reiches Buffet an ofenfrischem Brot, frischem Gebäck, Ei, Wurst- und Käsespezialitäten, Marmeladen, Cerealien und Müsli, Joghurt, Obst, Aufstriche und Gemüse an. Säfte, Tees oder Kaffee zu Kuchen sind fast ein Muss.

**Wanderjause:** kann vom Frühstücksbuffet mitgenommen werden. Bitte bringen Sie eine wieder verwendbare Jausen Box mit.

**Abendessen:** Es erwartet Sie ein 4-Gang-Abendmenü (Salatbuffet, Vorspeise, Hauptgang, Nachspeise) Optionen: Fleisch/Fisch, Vegetarisch oder Vegan (muss direkt bei Buchung, bekanntgegeben werden)



## Hof-Wellness

Der kleine aber liebevoll gestaltete Wellnessbereich berührt mit seinem charmanten Almen-Flair und bietet:

- finnische Sauna
- Dampfbad
- Infrarotkabine
- Fußbad
- Kneippdusche
- Wellnessliegen
- Hot-Tube, ein Warmwasserbadefass im Außenbereich mit Blick in die karnischen Alpen.
- Tee- und Getränkebar
- Handtücher zum Wechseln
- Bademäntel liegen im Zimmer (Leihgebühr ca. 5€)

## Ein offenes Wort

Gratulation: Sie möchten eine Reise bei Weltweitwandern buchen, das ist schon mal eine wunderbare Entscheidung! ?

Damit Sie wissen was das heißt, hier noch kurz ein paar offene Worte, über unsere Art zu Reisen: Wir bieten Reisen mit berührenden Begegnungen und Einblicke in die Kultur und Landschaft Ihres Reiselandes. Qualität und Luxus definieren wir durch kleine Reisegruppen, möglichst landestypische Quartiere und persönliche Betreuung der Gruppe durch örtlich verwurzelte Guides. Ein gewisses Flair und die Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne.

Wer Weltweitwandern bucht, lässt sich offen und respektvoll auf eine andere Kultur und das Reiseland ein - das erfordert Eigenverantwortung und beinhaltet auch unsere Bitte an Sie, dass Sie unsere Informationen aufmerksam durchlesen. Denn jedes Mal, wenn wir ein anderes Land besuchen, betreten wir das Zuhause von anderen Menschen, Tieren, und Pflanzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, Land & Leuten mit Respekt und Achtsamkeit zu begegnen. Beachten Sie dazu auch die Do's and Dont's, die Sie im letzten Teil dieses Textes finden.

Wenn Sie bereit sind, sich auf das „Neue“ im Schutz einer bestens organisierten Reise einzulassen, dann sagen wir:

Herzlich willkommen als Teil unserer Weltweitwandern-Familie!

Wir laden Sie ein, die folgenden Informationen gut durchzulesen und auf Ihrer Reise zu beherzigen:

### **Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?**

Luxus resultiert bei uns aus der kleinen Reisegruppe, den möglichst landestypischen Unterkünften, einem liebevoll ausgearbeiteten Programm mit ausgewählten Details und die persönliche Betreuung der Gruppe durch unsere lokal verwurzelten Guides.

### **Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte**

Ein gewisses Flair und eine gute Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne. Wir vermeiden so gut es geht internationale Hotel-Ketten oder All-Inclusive-Hotels, da diese in vieler Hinsicht oft nicht unserer Reisephilosophie entsprechen. Wir setzen, sofern möglich, auf landestypische, familiäre Unterkünfte. Hier können die Zimmer unterschiedlichste Ausstattungsmerkmale aufweisen (z. B. mit oder ohne Balkon/Terrasse, Badewanne oder Dusche). Die Zimmer können unterschiedlich groß sein und auch verschiedene Ausblicke haben. Manchmal teilen sich zwei Zimmer einen gemeinsamen Eingang.

Aus ökologischen Gründen gibt es nicht in allen Unterkünften eine tägliche Reinigung. Sollte dies dennoch gewünscht sein, ein Handtuchwechsel oder eine Müllentleerung erforderlich werden, kann das an der Rezeption gemeldet werden.

Ein Beispiel: In unseren Riad-Hotels in Marrakech sind die Zimmer der Gäste unterschiedlich groß, die Fenster gehen traditionell immer auf den Innenhof und die Stiegen sind schmal und verwinkelt. Dafür wohnt man inmitten der zauberhaften Altstadt in Häusern mit Flair und Geschichte und in Gehweite der schönsten Plätze. Wir bemühen uns immer das bestmögliche für unsere Gäste - unseren Auswahlkriterien entsprechend- zu finden: Manchmal gäbe es vor Ort eventuell noch etwas charmantere Quartiere - diese verlangen aber z.B. Mindestaufenthalte von 1 Woche oder gewähren keine längerfristigen Reservierungen.

### **Gruppenreise**

Sie unternehmen mit Weltweitwandern eine Reise in einer Gruppe. Manche Menschen haben hier Bedenken. „Was ist, wenn ich andere Menschen in der Gruppe unsympathisch finde?“, „Wenn die anderen zu alt / zu jung / zu laut / zu langweilig / zu schnell / zu langsam sind?“

Gleich vorab: Menschen, die bei Weltweitwandern eine Wanderreise buchen sind praktisch immer angenehm, interessiert und offen! Die besten Gruppen sind zudem die, in der es eine gute Mischung aus Jung und Alt und verschiedenen Interessen gibt. Die große gemeinsame Lust am Wandern, an der Natur und an anderen Kulturen ist ohnehin ein starker, gemeinsamer Nenner!

Viele Freundschaften sind schon entstanden und auf unseren Reisen geht's eigentlich immer interessant und oft lustig zu! Für ein gutes Gelingen ist aber unbedingt auch ein gewisses Maß an Geduld und persönlicher Rücksichtnahme von jedem Einzelnen und jeder Einzelnen notwendig.

### **Entspannte Grundeinstellung**

Wer durch ein fremdes Land reisen und eine andere Kultur genießen möchte, benötigt dazu eine entspannte Grundeinstellung. Die Uhren gehen vor Ort zudem häufig viel langsamer als in ihrem Heimatland und manchmal geschehen unerwartete Dinge oder Zwischenfälle. Flexibilität, Geduld und vor allem einen Sinn für Humor sind die Hauptsache. Weltweitwandern bereitet jede Reise gründlich vor, trotzdem gibt es immer wieder unvorhergesehene Überraschungen und auch Pannen, die auch wir nicht im Voraus planen können. Es muss auch vor Ort nicht alles genau so „funktionieren“, wie man sich das im Moment vorstellt. Gerade aus den Bahnen des immer Funktionieren-Müssens darf man auf Reisen einmal herauskommen.

### **Offenheit und respektvolles Verhalten**

Von unseren Reisegästen erwarten wir offenes, respektvolles Auftreten, Wertschätzung des Fremden und den Menschen vor Ort und einen behutsamen Umgang mit der örtlichen Natur. Das Reisen zu fremden Kulturen und in entlegene Gebiete beinhaltet immer auch eine große Eigenverantwortung. Bedenken Sie, dass in vielen unseren Reiseländern kein EU Standard herrscht und stellen Sie sich bitte auf einfache Verhältnisse ein.

### **Tourencharaktere**

Das Spektrum der Reisen bei Weltweitwandern reicht von sehr gemütlichen Spaziergang-Wanderreisen bis zu ganz schön herausfordernden Trekkingtouren, eingeteilt und gut gekennzeichnet mit einer Skala von 1 bis 5. Wenn Sie sich hier Ihrer eigenen Kondition unsicher sind, probieren Sie bitte unbedingt vor Ihrer Reisebuchung zum Beispiel bei Tourencharakter 3 gut aus, was es für Sie heißt, einen mit 6 Stunden angegebenen Wanderweg im Gebirge mit inkludierten Anstiegen von bis 1.000 Meter zu begehen! Planen Sie auch persönliche Leistungsreserven ein für z.B. außergewöhnlich heißes, kaltes oder feuchtes Wetter oder weniger fitte Tage. Unsere Touren beinhalten eine Mischung aus Kultur, Natur und Abenteuer. Zwischendurch kann es auch lange und anstrengende Reisetage geben.

### **Vorbereitung**

Unsere Welt wandelt sich ständig, was Urlauber:innen spannende Möglichkeiten und unvergleichliche Erfahrungen verheißt. Es ist allerdings notwendig, sich gründlich auf eine Reise vorzubereiten – zum Beispiel mit einem oder mehreren der zahlreichen Reiseführer, die zu dem Thema erhältlich sind.

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-

Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

## **Wenn Sie etwas stört**

Wenn Sie etwas stört, sagen Sie es bitte sofort! Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, Sie hätten schon wieder etwas weniger oder etwas nicht so Gutes bekommen, sagen Sie es bitte gleich ihrem Guide! Ihr Guide, unsere Partner vor Ort, können Ihnen nur dann helfen und etwas verbessern, wenn Sie auftretende Probleme direkt ansprechen. Nach Ihrer Rückkehr sind Problemlösungen - die vor Ort mit geringem Aufwand beseitigt hätte werden können - dann meist nicht mehr möglich.

Offenheit ist uns wichtig, direkte Rückmeldungen helfen uns und unserem Team vor Ort besser zu werden.

## **Hören Sie bitte auf den Guide**

In den Tagen und Wochen Ihrer Reise ist ihr Guide verantwortlich für Sie. Ihr Guide ist ihr Lotse während der Reise und in einer eventuell fremden Kultur. Wenn er/sie es für nötig hält, ist er/sie der Chef/die Chefin. Wenn er sagt, dass Sie etwas auf keinen Fall tun sollten - oder dass Sie rasten sollten, dann hören Sie bitte auf ihn!

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

Ihr Guide ist auch nur ein Mensch. Gönnen Sie ihm/ihr bitte auch Ruhepausen. Guide zu sein ist ein unglaublich vielseitiger, aber auch fordernder Beruf.

„Andere Länder, andere Sitten“ heißt es sprichwörtlich und das nehmen wir uns zu Herzen. Wir wollen auf unseren Reisen sensibel mit den lokalen Gegebenheiten umgehen. Unsere Guides sind diesbezüglich Ihre wichtigsten Ansprechpartner:innen. Sie kennen sich mit lokalen Bräuchen & Sitten sehr gut aus und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

## **Hier noch ein paar Dos & Don'ts für Ihre Reise:**

### **Fotografieren**

Fotos sind wichtig, um die wunderbaren Erinnerungen einer Reise festzuhalten. Es gilt aber einige Regeln zu beachten:

- Fragen Sie immer um Erlaubnis, bevor Sie Fotos von Menschen machen! Bevor Sie ein Kind fotografieren, holen Sie im besten Fall die Einwilligung der Eltern ein.
- Achtung: In vielen Ländern ist es verboten religiöse Stätten, militärische Einrichtungen oder Flughäfen zu fotografieren.
- Benutzen Sie keinen Blitz beim Fotografieren von Malereien in Tempeln, Höhlen, etc.

## Bekleidung

- Kleiden Sie sich entsprechend den örtlichen Gepflogenheiten!  
Zusätzliche Tipps:
- Überall auf der Welt ist es wichtig, sich beim Besuch religiöser Orte moderat zu kleiden. Röcke oder Hosen sollten über die Knie reichen. Schuhe und Hüte müssen vor dem Eintritt manchmal ausgezogen werden.
- Vielerorts wird es nicht akzeptiert, sich oben ohne zu sonnen oder in Badekleidung durch die Stadt zu flanieren.

## Zum Schutz der Kinder

Unsere Jüngsten verdienen den größten Schutz. Selbstverständlich achten auch wir auf unseren Reisen darauf.

- Keine Geschenke oder Geld für bettelnde Kinder. Das fördert das Betteln nur noch mehr und verhindert den Schulbesuch. Wenn Sie armen Menschen in einem Land helfen möchten, dann spenden Sie an seriöse Organisationen wie den von uns unterstützten gemeinnützigen Verein „Weltweitwandern Wirkt!“, der in einigen unserer Reiseländer Bildungs- und Sozialprojekte unterstützt. Diese wissen auch genau, was die Kinder am nötigsten brauchen.
- Kinderrechtsverletzungen finden leider in allen Ländern der Welt statt. Helfen Sie, Kinder in Urlaubsländern vor sexueller Ausbeutung zu schützen. Jeder Reisende kann helfen, Kinder vor sexueller Ausbeutung auf Reisen und im Tourismus zu schützen. Wer etwas Auffälliges beobachtet – Verdachtsfälle oder Straftaten –, sollte nicht zögern, dies zu melden: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

## Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter: [https://www.bmf.gv.at/dam/bmfgvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder\\_12020.pdf](https://www.bmf.gv.at/dam/bmfgvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf)

## Auf die Umwelt schauen

Es ist ein großes Geschenk, dass wir mit unseren Wanderreisen die Schönheit der Natur weltweit genießen dürfen. Wir möchten uns so verhalten, dass dies auch so bleibt und behutsam mit der Umwelt umgehen. Unsere Guides sind Expert:innen für die örtliche Flora & Fauna. Wir bitten Sie, sich an ihre Anweisungen zu halten.

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.

- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, ...) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur Grundausrüstung.
- Energie- und Wasser sparen gehört zum Programm: Nutzen Sie Klimaanlage nur bei Bedarf, schalten Sie Licht & Wasser bei Nichtbenutzung aus, verwenden Sie Ihre Handtücher wieder.

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!



## Ihr Kontakt

**Michelle Bergner**

+43 316 58 35 04 - 34

[michelle.bergner@weltweitwandern.com](mailto:michelle.bergner@weltweitwandern.com)