



## Liebe Freunde der ZEIT, liebe ZEIT-Reisende, liebe Leserinnen und Leser,

die Zeit auf Reisen ist für viele Menschen auch eine Gegenwelt zum Alltag, eine Zeit zur Besinnung und manchmal auch zur Neuorientierung. Unsere Reise

"Südtirol - Von der Kunst, gelassen zu bleiben" nimmt diese Themen auf. Mit dem Coach, Managementberater und ZEIT-Autor Louis Lewitan entdecken Sie auf kleinen Wanderungen in der herrlichen Landschaft Südtirols Wege zu mehr Gelassenheit. Auf Begegnungen mit Persönlichkeiten wie Reinhold Messner und dem Kultwinzer Alois Lageder erfahren Sie, wie diese mit dem Thema Stress umgehen. Von der Reisezeitschrift GEO Saison wurde diese Reise gerade mit einer Goldenen Palme für die beste Kurz- und Städtereise des Jahres ausgezeichnet. Weiterhin erklärt Ihnen Louis Lewitan das einfache und einleuchtende Konzept zu mehr Gelassenheit und weniger Stress.

Besinnlichkeit und persönliche Entschleunigung ist aber auch das Thema anderer bemerkenswerter ZEIT-Reisen: Nach Indien können Sie "Mit Yoga im Herzen" reisen oder die alte Heilkunst "Ganz natürlich Ayurveda" erleben. In die Gedankenwelten französischer Existenzialisten wie Jean Paul Sartre oder Simone de Beauvoir entführen wir Sie auf unserer Philosophiereise nach Paris. Und ganz natürliche Entschleunigung erfahren Sie an der Nordsee auf unserer Reise "Salz und Wiesen im Wattenmeer". Einen entspannten Start in den Frühling wünschen Ihnen



Ihr Christopher Alexander und das Team von ZEIT REISEN

Interview

### [Begegnung mit Louis Lewitan](#)



Louis Lewitan wurde 1955 in Lyon geboren. Nach dem Studium der Psychologie in München wurde er in New York Geschäftsführer einer internationalen Stiftung mit dem Schwerpunkt Stresstraumata. Seit seiner Rückkehr aus New York kreisen seine Gedanken um die Frage, was stresst Menschen und Unternehmen. Als Coach und Management-Berater ist er täglich herausgefordert, Menschen und Unternehmen zu befähigen, die richtigen Antworten zu finden. Als Co-Autor der Kolumne »Das war meine Rettung« im ZEITmagazin befragt er regelmäßig bekannte Persönlichkeiten nach Wendepunkten in ihrem Leben.

Nachgefragt

### [Inspirationen, die uns beflügeln!](#)



Wer möchte das nicht - glücklich und gelassen leben? Der Alltag sieht oft anders aus. Die Belastung in Beruf und Familie nimmt zu, immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft. Über »Die Kunst, gelassen zu bleiben« hat der erfahrene Coach, Psychologe und Managementberater Louis Lewitan ein bemerkenswertes Buch geschrieben. In Vorträgen und gemeinsamen Gesprächen machen wir uns auf die Suche nach den Gründen für das Entstehen von Stress. Und wir lernen Möglichkeiten kennen, negativen Stress in positive Energie umzuwandeln, die beflügelt und motiviert.

ZEIT-Kulturreise

### [Südtirol – Von der Kunst, gelassen zu bleiben](#)



Für diese Erfahrungsreise haben wir Südtirol ausgewählt - eine Landschaft, die sich selbst als die »lebenswerteste Region Europas« bezeichnet. Wir werden interessante Südtiroler kennenlernen, die uns über ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit berichten. Gemeinsam wollen wir auf täglichen Exkursionen zu neuen Erkenntnissen gelangen, vorbereitet durch ein Morgenbriefing von Louis Lewitan und ein Abschlussgespräch vor dem Abendessen. Jeder Reiseteilnehmer hat während der Wanderungen oder im Hotel die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit Louis Lewitan.



19. – 23.06.2013



ab € 1.380



[Detailinformation & Buchung](#)



040 - 32 80 455