

Von der Kunst, gelassen zu bleiben

Eine Erfahrungsreise jenseits von Stress und Hektik mit dem Coach, Psychologen und ZEIT-Autor Louis Lewitan



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. Dazu wollen wir gemeinsam auf täglichen Exkursionen zu neuen Erkenntnissen gelangen, vorbereitet durch ein Morgenbriefing von Louis Lewitan und ein Abschlussgespräch vor dem Abendessen. Täglich werden wir eine neue Facette auf dem Weg zu mehr Gelassenheit kennenlernen und vertiefen. Jeder Reiseteilnehmer hat während der Wanderungen oder im Hotel die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit Louis Lewitan. Wir haben Südtirol als Ziel dieser Erfahrungsreise ausgewählt, eine Landschaft, die sich selbst als die »lebenswerteste Region Europas« bezeichnet. Wir werden bemerkenswerte Südtiroler kennenlernen, die uns über ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit berichten. Mit Reinhold Messner unternehmen wir eine kleine Bergtour. Sie treffen ihn zu einem Gespräch über den Umgang mit Stress in Extremsituationen. Beim Topwinzer Alois Lageder erfahren wir, wie er Weinbau und Ökologie vereint und dabei einige der hochdekoriertesten Weine Südtirols

produziert. Und Johanna von Klebelsberg vom kleinen Gasthof Briol erzählt uns, warum Topmanager aus ganz Europa zu ihr auf 1.310 Meter Höhe hinaufkommen, obwohl keine Straße zu ihr führt. Wir wohnen komfortabel zwischen mehr als tausend Jahre alten Mauern eines ehemaligen Klosters im herrlichen Hotel Schloss Sonnenburg oberhalb des Pustertals.

1. Anreise nach Südtirol | Einführung ins Thema

Individuelle Anreise ins Hotel Sonnenburg in St. Lorenzen bei Bruneck bis 17 Uhr. Falls Sie mit der Bahn nach St. Lorenzen anreisen, holen wir Sie gern vom Bahnhof ab. Um 18 Uhr gibt es einen Empfangscocktail, und Louis Lewitan begrüßt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei einer Führung durch die 1.000 Jahre alten Klostermauern erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte dieses bedeutenden Ortes in Südtirol. Das Abendessen nehmen Sie gemeinsam in der alten Stube des Hotels ein, und Louis Lewitan wird Ihnen eine erste Einführung in das Thema geben.

2. J. von Klebelsberg: In der Ruhe liegt die Kraft

Nach dem Frühstück fahren Sie in den kleinen Ort Barbian am Rande des Eisackts. Während der Fahrt Einführung in das Tagesthema »Ruhe und Besinnung auf das Wesentliche als Weg zu mehr Gelassenheit«. Vom Parkplatz aus spazieren Sie gemütlich durch eine herrlich blühende Wald- und Wiesenlandschaft zum Weiler Bad Dreikirchen, wo schon Johann Wolfgang von Goethe Ruhe in der Stille der Berge fand. Die drei kleinen, ineinander

verschachtelten Kirchen bilden ein einzigartiges Ensemble. Heute haben Sie erstmals die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Louis Lewitan. Kurze Wanderung zum kleinen Gasthof Briol, der hoch oben über dem Eisacktal thront – mit herrlichem Ausblick auf die Dolomiten. Hier scheint die Zeit tatsächlich langsamer zu verrinnen als unten im Tal. Die Wirtin Johanna von Klebelsberg erzählt uns die spannende Geschichte ihrer Familie und erläutert, warum Topmanager aus ganz Europa seit Jahren zu



Termin: 6.7. – 10.7. 2014

Code: 312

ihren in die Sommerfrische kommen, obwohl keine Straße hierher auf 1.310 Meter Höhe hinaufführt. Johanna von Klebelsberg, die auch eine begnadete Köchin ist, serviert uns zum Mittagessen ihr berühmtes Knödelris und den hauseigenen Lagrein, einen autochthonen Rotwein, den ihr Mann als Kellermeister im berühmten Kloster Neustift unten im Tal bei Brixen kultiviert. Es gibt kaum einen besseren Platz in Südtirol, um über das Thema Gelasenheit zu philosophieren, als hier, was Sie dann vor grandioser Bergkulisse auch gemeinsam mit Louis Lewitan tun werden. Rückfahrt zum Schloss Sonnenburg.

3. Alois Lageder: Vom Wein und von der Wahrheit
Nach dem Frühstück fahren Sie nach Margreid, südlich von Bozen. Während der Busfahrt Einführung in das Tagesthema durch Louis Lewitan. Heute besuchen Sie den Südtiroler Kultwinzer Alois Lageder, der einige der höchstdekorierten Südtiroler Weine kultiviert und als wichtigster Vorreiter des radikalen Umdenkens vieler Südtiroler Winzer in Richtung Qualität und Ökologie gilt. Sie wandern mit ihm durch seine Weinberge und besuchen auch den Keller, in dem er Rotweine mit klassischer Musik beschallt. Das Credo von Lageder: »Wir sehen es als unsere Aufgabe, hier für die idealen Paarungen zu sorgen, 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 wird die Individualität jeder einzelnen Lage unterstrichen – und die Qualität gesteigert.« In seiner Vineria Paradies stärken wir uns am frühen Nachmittag mit Südtiroler Schmankerln und verkosten die Weine Lageders. Rückfahrt nach St. Lorenzen. Zeit zum Entspannen im Hotel oder Gelegenheit zu weiteren Einzelgesprächen mit Louis Lewitan. Um 18.30 Uhr Tagesresümee mit Ihrem Reisebegleiter. Anschließend gemeinsames Abendessen im Schlossrestaurant.

4. Reinhold Messner: Wissen, wo der Berg steht
Nach dem Frühstück, um 10 Uhr, findet das Vorgespräch mit Louis Lewitan über das heutige Tagesthema statt, das im Laufe des Tages weiter vertieft wird. Wir treffen Reinhold Messner zu einer



leichten Wanderung auf einem Höhenweg oder einer leichten Gipfelwanderung. Heute ist auch Zeit für weitere persönliche Gespräche mit Louis Lewitan. Im Rahmen einer rustikalen Mittagsjause mit Südtiroler Spezialitäten Gespräch und Diskussion mit Reinhold Messner und Louis Lewitan und den Teilnehmern über Reinhold Messners Umgang mit Stress in Extremsituationen und das Gefühl des »Flows« beim Klettern. Am Nachmittag bekommen Sie eine Exklusivführung von Reinhold Messner durch sein Bergvölkermuseum in Bruneck. Was ist dran an dem Klischee »Arm, aber glücklich«? Messner berichtet von seinen Erfahrungen mit den Bergvölkern in den entlegensten Ecken der Welt. Um 18 Uhr Abschlussresümee mit Louis Lewitan im

Schlosshof. Dann versammeln wir uns noch einmal im Schlossrestaurant zum Abschiedsmenü

5. Abreise oder individuelle Verlängerung
Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen.

+ Verlängerung Südtirol

Verlängern Sie Ihren Aufenthalt in der Sonnenburg noch ein paar Tage, und erkunden Sie die herrliche Landschaft auf eigene Faust!

Preis: 125 € p. P. im DZ, EZ-Zuschlag 45 €

ZEIT REISEN exklusiv:

- Seminare und Gespräche mit dem Coach Louis Lewitan
- Wanderung und Gespräch mit Reinhold Messner
- Kellerführung und Weinprobe mit dem Kultwinzer Alois Lageder
- Philosophieren in der Stille im Gasthof Briol
- Weindegustation Südtiroler Spitzenweine



Reisebegleitung

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

Leistungen:

- Vier Übernachtungen inklusive viergängigem Abendmenü im Hotel Sonnenburg in St. Lorenzen
- Wanderung, Gespräche, Mittagsjause und Museumsbesichtigung mit Reinhold Messner
- Besuch mit Kellerführung, Weinprobe und Mittagessen beim Topwinzer Alois Lageder

- Wanderung zum Gasthof Briol mit Mittagessen
- Alle Transfers und Rundreise im klimatisierten Reisebus
- Begleitung durch den Coach und ZEIT-Autor Louis Lewitan inklusive Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- Ein DuMont-Reiseführer Südtirol und das Buch »Die Kunst, gelassen zu bleiben« von Louis Lewitan

Nicht im Reisepreis enthalten:

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

Min. 15, Max. 22 Personen

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

Termin
06.07. – 10.07.2014

Preis
€ 1.390 p. P. im DZ
€ 180 p. P. EZ-Zuschlag

Unterkunft/Ort Hotel Sonnenburg, St. Lorenzen
Nächte 4
Kategorie ★★★★★
Änderungen im Programm oder Tagesablauf vorbehalten!

Veranstalter: ZEIT REISEN

Kontaktieren Sie uns gern unter

040/3280-455

Mehr Informationen zu dieser Reise finden Sie auch unter

zeitreisen.zeit.de/lewitan

Tourbarometer:

Kultur	Natur	Genuss
★★★★	★★★★	★★★★
Freizeit	Fitness	Komfort
★★★★	★★	★★★★



