

Von der Kunst, gelassen zu sein



Foto: Clemens Zahn/Südtirol Marketing

REISEÜBERSICHT

TERMINE 05.07.2015

DAUER 5 Tage

ANZAHL TEILNEHMER Min. 15, Max. 22

Wer möchte das nicht - glücklich und gelassen leben? Über »Die Kunst, gelassen zu bleiben« hat der Coach, Managementberater und ZEIT-Autor Louis Lewitan ein bemerkenswertes Buch geschrieben. Wo könnte man besser darüber sinnieren, wie man negativen Stress in positive Energie umwandeln kann, die uns beflügelt und motiviert, als in der herrlichen Berglandschaft Südtirols, das sich selbst nicht ganz zu Unrecht gern als die »lebenswerteste Region Europas« bezeichnet. Gemeinsam mit Louis Lewitan wollen wir auf täglichen Exkursionen zu neuen Erkenntnissen gelangen. Dazu begegnen wir an jedem Tag der Reise bemerkenswerten Südtirolern in ihrem Alltag, die uns über ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit berichten. Reinhold Messner treffen wir in seinem neuen Museum auf den Kronplatz zu einem Gespräch über den Umgang mit Stress in Extremsituationen. Beim Topwinzer Alois Lageder erfahren wir, wie er gegen anfangs massiven Widerstand Weinbau und Ökologie vereint und dabei einige der höchstdekorierten Weine Südtirols produziert. Und Johanna von Klebelsberg vom kleinen Gasthof Briol erzählt uns vom Glück des

Lebens hoch über dem Eisacktal, und warum Topmanager aus ganz Europa hierher auf 1.310 Meter Höhe hinaufkommen, obwohl keine Straße zu ihr führt. Täglich lernen wir eine neue Facette auf dem Weg zu mehr Gelassenheit kennen. Auf Wunsch hat jeder Reiseteilnehmer während der Wanderungen oder im Hotel die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit Louis Lewitan. Wir wohnen komfortabel zwischen mehr als tausend Jahre alten Mauern eines ehemaligen Klosters im herrlichen Hotel Schloss Sonnenburg oberhalb des Pustertals.

Entdecken, worauf es ankommt

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

Reiseleitung:

Louis Lewitan

REISEVERLAUF



1. Anreise nach Südtirol | Einführung

Individuelle Anreise ins Hotel Sonnenburg in St. Lorenzen bei Bruneck bis 17 Uhr. Gern holen wir Sie vom Bahnhof in St. Lorenzen ab. Um 18 Uhr trifft sich die Gruppe im Erker des Apothekergartens vor dem Schloss zu einem Empfangscocktail, und

Louis Lewitan begrüßt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei einer Führung durch die 1.000 Jahre alten Klostermauern erfahren Sie vom Hausherrn Gunther Knötig Wissenswertes über die Geschichte dieses bedeutenden Ortes in Südtirol. Das Abendessen nehmen Sie gemeinsam in der alten Stube des Hotels ein, und Louis Lewitan gibt Ihnen eine erste Einführung in das Thema.

2. In der Ruhe liegt die Kraft

Nach dem Frühstück fahren Sie in den kleinen Ort Barbian am Rande des Eisacktals. 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 ihr 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 Knödeltris 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 Gelassenheit zu philosophieren, als hier, was Sie dann vor grandioser Bergkulisse auch gemeinsam mit Louis Lewitan tun werden. Rückfahrt zum Schloss Sonnenburg.

3. 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 Paradeis 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. 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 fahren mit der Seilbahn zum Gipfel des Kronplatzes. Im MMM Coronas, seinem unlängst eröffneten, sechsten Museum zur Geschichte und Gegenwart des Alpinismus, treffen wir den Hausherrn Reinhold Messner zu einer Privatführung und grandiosen Ausblicken auf die Dolomiten und andere Berge seiner Heimat. Bei einer rustikalen Mittagsjause mit Südtiroler Spezialitäten. Gespräch und Diskussion mit Reinhold Messner, Louis Lewitan und den Teilnehmern über Messners Umgang mit Stress in Extremsituationen und das Gefühl des »Flows« beim Klettern. Am Nachmittag führt Sie 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. Nach der Rückkehr in die Sonnenburg haben Sie noch einmal die Gelegenheit, in Sauna, Schwimmbad oder Ruheraum zu entspannen. 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.

5. Abreise oder individuelle Verlängerung

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von der Sonnenburg. Vielleicht möchten Sie aber Ihren Aufenthalt auch noch einige Tage an diesem besonderen Ort verlängern, so wie es fast alle Teilnehmer der Reise im Sommer 2014 getan haben.

Unterkunft:

Hotel 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.

Leider ist eine Kreditkartenzahlung bei dieser Reise nicht möglich.

REISEBEGLEITER

Herr Louis Lewitan

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.

TERMINE & PREISE

BEGINN	ENDE	ANZAHL TEILNEHMER	PREIS	EZ-ZUSCHLAG
05.07.2015	09.07.2015	Min. 15, Max. 22	1380 €	180 €

Preise pro Person

Enthaltene 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 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 HanseMerkur

Optionale Leistungen (auf Anfrage):

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 €

KONTAKT UND BUCHUNG

Bei Fragen oder Buchungswunsch beraten wir Sie gern:

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

www.zeit.de/zeitreisen