

## Louis Lewitan – Quellen der Kraft



© Suedtirol Marketing GmbH, Italy

### **Gemeinsam mit den Südtirolern Alois Lageder, Magdalena Messner und Anneres Ebenkofler fragen wir: Was ist ein gutes Leben?**

Wer möchte das nicht – zufrieden und gelassen leben? Was aber sind die Quellen der Zufriedenheit und Gelassenheit? Gemeinsam mit dem Psychologen, Buchautor und ZEIT-Kolumnisten Louis Lewitan treffen Sie drei inspirierende Südtiroler Persönlichkeiten, die drei Dinge verkörpern: Mut, Tatkraft und Erdung. Bei den Begegnungen und Gesprächen mit dem Kultwinzer Alois Lageder, der Museumsdirektorin Magdalena Messner, und der Kräuterkundlerin Anneres Ebenkofler sowie begleitenden Gesprächen mit Louis Lewitan versuchen wir herauszufinden, wo die Quellen eines guten Lebens liegen. Dafür gibt es kein besseres Basislager als die tausend Jahre alten Mauern eines ehemaligen Klosters: das Hotel Schloss Sonnenburg oberhalb des Pustertals.

**Termin:** 10.06.2018

**Dauer:** 5 Tage

**Preis:** ab 1.390 €

## Höhepunkte der Reise

- Seminare und Gespräche mit dem Coach Louis Lewitan, sowie inspirierende Begegnungen
- Kellerführung, Weinprobe und Gespräch mit dem Südtiroler Winzerdoyen Alois Lageder
- Spitzenküche im Kräuterrestaurant Akana
- Weindegustation Südtiroler Spitzenweine

## Ihre Reiseleitung

### Louis Lewitan

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

## Ihr Reiseverlauf



## **1.Tag: Anreise nach Südtirol | Einführung**

Anreise ins Hotel Sonnenburg in St. Lorenzen bei Bruneck. Um 18 Uhr Empfangscocktail und Programmvorstellung mit Louis Lewitan. Schlossführung mit Hausherr Gunther Knötig. Abendessen in einer alten Stube des Hotels und Einführung in das Thema.

## **2. Tag: Die Vitalität und Heilkraft der Natur**

Morgengespräch mit Louis Lewitan im Apothekergarten der Sonnenburg, wo wir uns jeden Tag nach dem Frühstück und vor dem Abendessen treffen und die gewonnenen Eindrücke reflektieren. Ein eindrucksvolles Schauspiel für die Kraft der Natur sind die Reintalwasserfälle bei Sand im Taufers im Arntal. Leichte Wanderung entlang der Fälle. Mittagessen im Arkana, dem ersten Kräuterrestaurant Südtirols im Gasthof Moosmair in Ahornach. Wirtin Anneres Ebenkofler beschäftigt sich seit ihrer Kindheit mit der Wirkung einheimischer Kräuter und vermittelt den Teilnehmern auf einer kleinen Kräuterwanderung bemerkenswerte Einsichten. Abendessen im Schloss Sonnenburg.

## **3. Tag: Vom Wein und von der Wahrheit**

Nach dem Frühstück Fahrt nach Margreid an der Südtiroler Weinstraße zum Kultwinzer Alois Lageder. Er war ein Vorreiter des radikalen Umdenkens vieler Südtiroler Winzer in Richtung Qualität und Ökologie. Sie wandern mit ihm durch seine Weinberge und besuchen auch den Keller, in dem er Rotweine mit klassischer Musik beschallt. Das Credo von Lageder: »Unsere Aufgabe ist, 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 nach Rudolf Steiner wird die Individualität jeder einzelnen Lage unterstrichen – und die Qualität gesteigert. « In seiner Vineria Paradeis stärken wir uns und verkosten die Weine Lageders. Rückfahrt nach St. Lorenzen. Abendessen im Schlossrestaurant.

## **4. Tag: Wissen, wo der Berg steht**

Seilbahnfahrt hinauf auf den Kronplatz. Im MMM Corones, dem von Zara Hadid futuristisch gestalteten Museum, treffen wir Magdalena Messner zu einer Privatführung. Seit Anfang 2017 führt Sie die sechs Messner Mountain Museen, in denen Ihr Vater Reinhold Messner die Geschichte des Alpinismus und der Bergvölker dokumentiert hat. Bei einer Mittagsjause diskutieren wir mit der 29 Jahre alten Südtirolerin, die eine tatkräftige neue Generation repräsentiert, über Tradition und Zukunft Südtirols in einem Europa der Regionen. Am Nachmittag Besichtigung des Bergvölkermuseums MMM Ripa in Bruneck. Vor dem Abschiedsmenü im Schlossrestaurant versammeln wir uns mit Luis Lewitan im Erker des Apothekergartens zum Abschlussgespräch.

## 5. Tag: Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück Abreise oder individuelle Fortsetzung Ihres Südtirolurlaubs.

### Ihre 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.

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten während der Reise die Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind (wenn nicht anders ausgeschrieben). In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Eine Kreditkartenzahlung ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

### Termin und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **14 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter [www.zeitreisen.zeit.de/bonus](http://www.zeitreisen.zeit.de/bonus)

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EK-Zuschlag
10.06.2018	14.06.2018	Min. 12, Max. 18	1.390 €	180 €

Preise pro Person

### Enthaltene Leistungen

- Vier Übernachtungen mit Frühstück und viergängigen Abendmenüs im Hotel Sonnenburg
- Gespräche, Mittagsjause und Museumsbesichtigung mit Magdalena Messner
- Besuch mit Kellerführung, Weinprobe und Mittagessen beim Topwinzer Alois Lageder
- Kräuterwanderung mit Anneres Ebenkofler und anschließendem Mittagessen
- Alle Transfers im klimatisierten Reisebus
- Begleitung durch den Coach und ZEIT-Autor Louis Lewitan inklusive Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 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

### Veranstalter

ZEIT REISEN

### Ihre Ansprechpartnerin

Jana Wiepcke  
Telefon: 040-3280-496  
Fax: 040-3280-105  
E-Mail: [zeitreisen@zeit.de](mailto:zeitreisen@zeit.de)

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:  
[www.zeitreisen.zeit.de/lewithan](http://www.zeitreisen.zeit.de/lewithan)

Änderungen vorbehalten! Stand 18.10.2017