

# Events am Bärentrail Termine 2023



BÄRENWALD  
Arbesbach



Waldviertler  
Hochland

# Yoga am Bärentrail mit Manuela Pfeiffer im BÄRENWALD Arbesbach

Mit VIER PFOTEN achtsam die Natur erleben: Es erwarten dich sanfte Bewegungsabläufe, die dich liebevoll kräftigen und dir eine Auszeit vom schnellebigen Alltag schenken. Lass dich inspirieren von der Gelassenheit der Bären.

## Termine/Treffpunkt:

Jew. Freitag, 18 Uhr: **5. Mai, 14. Juli, 11. August, 15. Sept. 2023**  
Eingang BÄRENWALD Arbesbach

## Das brauchst du mit:

Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung, Matte, ev. Decke. Die Einheiten sind unabhängig voneinander und finden bei jedem Wetter statt. (Bei Schlechtwetter im Ausstellungsbereich)

## Kosten/Teilnehmerzahl:

Erw. und Kinder/Jug. ab 12 Jahre:  
€ 10,-/Pers./Einheit, mind. 6 Pers.,  
Anmeldung erforderlich,  
bis zum Vortag möglich

## Info/Anmeldung:

Manuela Pfeiffer  
Zertifizierte Yogalehrerin  
Gesundheitsyogalehrerausbildung  
3925 Arbesbach 211  
M: 0664 885 89 695  
E: manuela@imenergiereich.at  
W: [www.imenergiereich.at/manuela](http://www.imenergiereich.at/manuela)  
f [manuela.hahn.9421](https://www.facebook.com/manuela.hahn.9421)



Foto: Peter Holzmann

# WILDKRÄUTER Wanderungen am Bärentrail mit Gerda Holzmann



Unternehm gemeinsam mit mir einen Ausflug in die naturbelassene Waldviertler Pflanzenwelt und mach dir das uralte Kräuterwissen zu eigen:

## Termine:

**Sa, 29. April 2023: Gesund durch den Frühling**  
14 - 18 Uhr, 3911 Rappottenstein  
Tpkt: Burgschenke (direkt bei der Burg)  
**Sa, 15. Juli 2023: Wildkräuter Hausapotheke**  
14 - 18 Uhr, 3925 Arbesbach  
Tpkt: Museum Hammerschmiede, Kamp 19  
**Sa, 14. Okt. 2023: Die Wildkräuter Salbenküche**  
14 - 18 Uhr, 3925 Altmelon 2  
Tpkt: Kirchenwirt Lichtenwallner

Es gibt zu jeder Kräuterwanderung ein vertiefendes Webinar (2 Wochen davor)!

## Strecke/Ausrüstung:

Wir legen eine Strecke von zirka 3 km zurück. Das Gelände ist vielgestaltig von flach bis steil, von Güterweg bis Trampelpfad. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung nach persönlichem Bedarf. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Bei extremen Wettersituationen (Sturm, Gewitter, ...) behalten wir uns jedoch vor, die Veranstaltung spontan umzugestalten oder zu deiner Sicherheit abzusagen.

## Gerda Holzmann:

Zertifizierter Wildkräuterguide und zertifizierte Natur-Energetikerin der Österreichischen Gesellschaft für Tier- und Naturgestützte Therapie, Dipl. Trainerin, Autorin, Biologin

## Kosten/Teilnehmerzahl:

Inkl. Wildkräuter-Mitbringsel  
€ 35,-, mind. 5, max. 16 Pers.  
Ermäßigungen für Kinder/Jug.

## Info/Anmeldung:

Gerda Holzmann BSc.  
GrünKraft e.U.  
3920 Wiesensfeld 33/2  
M: 0676 33 44 671  
E: [post@gruen-kraft.at](mailto:post@gruen-kraft.at)  
W: [www.gruen-kraft.at](http://www.gruen-kraft.at)  
Anmeldung erforderlich, bis zum Vortag möglich.



Fotos: Florian Bauer, Rupert Pessi

# Info zu Bärentrail Veranstaltungen

Die Veranstaltungen finden fast ausschließlich im Freien statt. Änderungen vorbehalten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass einzelne Termine verschoben oder abgesagt werden können. Bitte vergewissere dich vor jedem Event beim Veranstalter. Details und Aktuelles findest du auf [www.baerentrail.at](http://www.baerentrail.at). Weitere Events direkt am Bärentrail oder in der Umgebung findest du online bei den Bärentrail Partner Gemeinden:

[www.arbesbach.at](http://www.arbesbach.at)      [www.altmelon.at](http://www.altmelon.at)  
[www.rappottenstein.at](http://www.rappottenstein.at)      [www.gerungs.at](http://www.gerungs.at)

# Yoga-Kräuter Retreat am Bärentrail mit Christina Lindorfer

Wir laden dich zu einem Wochenende für Körper, Geist und Seele ein! Gezielte Yogaübungen und Meditationen regen an und entspannen. Auf der Kräuterwanderung erfährst du Wissenswertes über unsere natürlichen Schätze. Die intakte Natur, die ruhigen Wälder und die gute Luft des Waldviertels bieten dafür die perfekten Bedingungen. Die Yoga-Einheiten sind für AnfängerInnen gleichsam wie für Fortgeschrittene geeignet. Die Kräuterwanderungen setzen eine gewisse Grundfitness und Gehsicherheit voraus. Das Wochenende findet bei jeder Witterung statt. Beginn: Fr 16 Uhr (Anreise ab 14 Uhr möglich), Ende: So ca. 12 Uhr

## Termine:

Fr, 05.05. - So, 07.05.2023  
Fr, 16.06. - So, 18.06.2023  
Fr, 23.06. - So, 25.06.2023  
Fr, 01.09. - So, 03.09.2023

## Inkludierte Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
2 Nächte im Komfort- oder Naturzimmer  
Frühstücksbuffet mit regionalen und biologischen Produkten  
Halbpension mit Bio-Produkten und Waldviertler Schmankerln  
4 Yoga-Einheiten (davon 1 Einheit im Wald "bei Klauskapelle")  
2 geführte Kräuterwanderungen  
Kräuter-Picknick im Wald  
Herstellung eines Kräuter-Produktes

**Kosten:** ab € 305,- pro Pers. im DZ

## Info/Anmeldung:

Gasthof Einfalt \*\*\*  
Christoph Einfalt & Christina Lindorfer  
Kinzenschlag 11  
3920 Groß Gerungs  
T: 02812 8320, M: 0650 435 33 33  
E: [gasthof@einfalt.net](mailto:gasthof@einfalt.net)  
W: [www.gasthof-einfalt.at](http://www.gasthof-einfalt.at)  
 [gasthofeinfalt](https://www.instagram.com/gasthofeinfalt)



Fotos: Gasthof Einfalt/Christoph Einfalt



# WALD für Herz und Kopf am Bärentrail mit Michaela Auer

„Wald-Verbindung“ vereint Waldbaden mit Atem-, Sinnes- und Bewusstseinsentfaltung. Waldpädagogik füttert den Kopf mit Wald-Wissen.



## Termine:

**Sa, 1. April 2023: Oster-Eier-Wald-Schatzsuche, Höllfall**  
Waldpädagogik und Waldbaden für **Kinder** und Familien  
14:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.  
Tpkt: Höllfall Parkplatz zwischen Pretrobruck und Haselbach

**Sa, 24. Juni 2023: Moor-Wanderung, Altmelon**  
Waldpädagogik und Waldbaden für Erwachsene  
14:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std., Treffpunkt: Altmelon am Parkplatz Halterberg, Güterweg Richtung Dietrichsbach

**Sa, 30. Sept.: Die Heilkraft der Bäume für die kühle Jahreszeit**  
Waldpädagogik und Waldbaden für Erwachsene  
14:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.  
Tpkt: Parkplatz eh. Beisl ggü. Avia-Tankstelle in Arbesbach.  
Wir wandern zum Kamp Richtung Gesenkschmiede Wiesinger

## Michaela Auer:

Waldpädagogin, Dipl. Waldbaden Trainerin nach ShinrinYoga, Impuls-Strömen - Master Practitioner

## Strecke/Ausrüstung:

Wir legen max. 5 km zurück. Geeignet für alle, die sich Gutes in der Natur tun wollen! Sehr einfache Übungen, für jederMann/Frau machbar, ganz ohne Leistungsanspruch. Genießen, aufatmen! Komme mit warmer Kleidung, einer Decke und Verpflegung nach persönlichem Bedarf. Absage bei Sturm oder Gewitter.

## Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos! Die Kosten von € 20,- pro Erwachsener bzw. € 10,- pro Kind werden von der KLAR! Waldviertler Hochland übernommen!



## Info/Anmeldung:

Michaela Auer, Praxis „Herz über Kopf“  
3925 Arbesbach 153  
M: 0680 311 92 34  
E: [m.auer@stroemen.org](mailto:m.auer@stroemen.org)  
W: [www.herzueberkopf.at](http://www.herzueberkopf.at)    
Anmeld. erforderlich, bis zum Vortag möglich, mind. 6 Teilnehmer  
**Auch individuelle Ausgänge buchbar!**

Fotos: Michaela Auer, Stefan Neuheimer



# Waldpädagogik

In den 5 Waldviertler Hochland Gemeinden werden weitere Führungen mit WaldpädagogInnen angeboten, auch am Bärentrail. Für Gruppen besteht die Möglichkeit eigene Termine zu buchen. Nähere Infos: [www.waldviertler-hochland.at](http://www.waldviertler-hochland.at)



# 6 Tage Bärentrail

## Geführte Wanderung mit Roland Bauer



An diesen sechs Wandertagen am Großen Bärentrail hast du die Chance gemeinsam mit Dipl. Mentaltrainer, Wanderführer und Naturfotografen Roland Bauer das Waldviertel in einer Kleingruppe mit maximal acht Teilnehmer\*innen in der natürlichsten Fortbewegungsart des Menschen kennenzulernen. In der schönsten Wanderzeit des Jahres erwarten dich Inputs von verschiedensten in der Region wohnhaften Persönlichkeiten. Geschlafen wird in regionaltypischen Pensionen und einfachen Gasthöfen direkt entlang des Weges. Ohne Shuttle-Dienst oder Gepäcktransport darf jeder selbst die Erfahrung machen, dass man umso leichter und befreiter durchs Leben geht, je weniger man bei sich hat. Es erwarten uns unzählige Naturwunder, die vom Massentourismus verschont sind und zum Verweilen und Genießen einladen.

*Roland Bauer*  
FOTOAUFGANG

### Programm:

Führung durch das Tannermoor, Besichtigung Ruine Arbesbach, Kräuterwanderung, Waldbaden, Führung Burg Rappenstein, Wissenswertes zum Moor Meloner Au, Führung Bärenwald

### Inkludierte Verpflegung:

5x Frühstück, 2x Lunchpaket, 1x Labstelle, 1x Abendessen

### Termin:

Mo, 25.9. bis Sa, 30. 9. 2023

### Kosten:

Preis pro Person: ab € 997,--

### Info/Anmeldung:

Roland Bauer

M: 0664 131 40 26

E: roli.bauer1993@gmail.com



Die Aktivreise setzt gute Grundkondition, Trittsicherheit, Flexibilität und Komfortverzicht voraus. Tagesetappen bis zu 6,5 Std. reine Gehzeit sowie Distanzen von bis zu 22 km erfordern Ausdauer und ein gewisses Maß an Fitness. Deshalb ist diese geführte Wanderung auch nur für fitte und geherprobte Erwachsene geeignet. Schwindelfreiheit ist nicht erforderlich. Wetter und Natur beeinflussen den Ablauf der Tour. Es wird auch bei Regen gewandert, Programmänderungen sind möglich. Bis auf Energieriegel eigener Wahl braucht keine Jause mitgenommen werden, da wir zwischendurch immer Essen (Labstellen oder Lunchpakete) bekommen.



Fotos: Roland Bauer

# BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM Eisbaden

## mit Roland Bauer beim Rubner Teich im Tannermoor

### Termine:

Fr, 2. Juni 2023, 13:30-19:00 Uhr

Fr, 16. Juni 2023, 13:30 -19:00 Uhr

### Programm:

Wanderung durch das Naturschutzgebiet Tannermoor, Atmung & Meditation beim Rubner Teich inkl. Musik & Räucherwerke, Eisbaden in einer mit Eiswürfeln gefüllten Eistonne mit Blick auf den Rubner Teich, kleiner Snack mit Obst und Nüssen

### Voraussetzungen/Hinweise:

Du möchtest dein Immunsystem stärken, bist gerne in Bewegung an der frischen Luft, interessierst dich für Atmung, Meditation und Natur und du wolltest schon immer mal das Eisbaden in einem sicheren Umfeld mit erfahrener Begleitung ausprobieren? Dann folge deinem Ruf und melde dich an. Egal, ob es dein erstes Eisbad ist oder du dich regelmäßig der Kälte aussetzt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gesundheitliche Voraussetzungen werden bei der Anmeldung geklärt.

### Das brauchst du mit:

Handtuch, Badehose/Bikini, Yogamatte, Decke, Wanderschuhe, Wanderkleidung, warme Kleidung, Trinkflasche mit Wasser.

### Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 70,--

Aufpreis bei weniger als 6 Pers. (pro Person) € 20,--

Mind. 4, max. 8 Personen

### Info/Anmeldung:

Roland Bauer

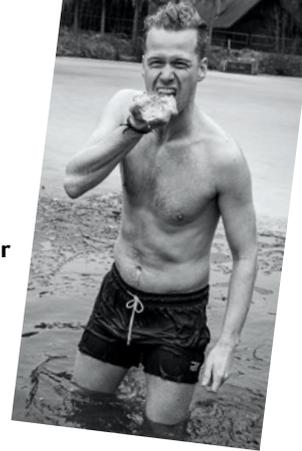
Dipl. Mentaltrainer, Fotograf, Wander- und Schneeschuhführer

M: 0664 131 40 26, E: roli.bauer1993@gmail.com



*Roland Bauer*  
FOTOAUFGANG

Wetter und Natur bedingen den Ablauf und deshalb sind Verschiebungen oder Programmänderungen aufgrund ungünstiger Verhältnisse nicht ausgeschlossen.





M. Klima, S. Gergely, Fotos: Fam. Gergely

## Alpaka Erlebniscampstage für Kinder

mit **Alexandra Gergely** Dr. med. vet.  
und **Manuela Klima** BEEd., Dipl. Montessoripäd.

Das tiergestützt und erlebnispädagogisch orientierte Angebot findet für Kinder von 7-12 Jahren statt. Kinder mit Beeinträchtigungen sind selbstverständlich herzlich willkommen. Alpakas werden in das Programm mit einbezogen. Die Kinder lernen Wissenswertes von und mit den Tieren, außerdem über die Natur und dessen Bewohner. Durch gruppendynamische Spiele wie Kooperationsspiele und Interaktionsspiele wird die soziale Kompetenz der Kinder gefördert und gestärkt. Sie sollen in der Gruppe Aufgaben übernehmen, diese gemeinsam lösen und füreinander Verantwortung tragen. Selbstverständlich steht für uns der Spaß für Mensch und Tier im Vordergrund!

### Termine:

**6. Juli, 13. Juli, 3. August, 10. August, 17. August 2023**  
jeweils Do, 9-13 Uhr, Anmeldung erforderlich!

### Kosten:

Tagescamp: € 45,- inkl. Jause + Getränke, viel Spaß und tolle Erlebnisse ... denn Kinderlachen ist einfach das Schönste!

### Info/Anmeldung:

Alpakazucht Manada de Sana  
Klein Wetzles 32  
3920 Groß Gerungs  
M: 0699 1188 6918  
E: [info@alpacas-sana.at](mailto:info@alpacas-sana.at)  
W: [www.alpacas-sana.at](http://www.alpacas-sana.at)  
f @ [alpakahofmanadadesana](http://alpakahofmanadadesana)



Foto: Martin Lugmayr



## Alpaka Wanderungen und Hofführungen

### Termine:

Täglich um 9:30 und 16:00 Uhr möglich  
Ganzjährig je nach Witterung



### Alpakas streicheln:

Besuche unseren Hof und erfahre die Faszination Alpakas hautnah. Achtung Suchtgefahr! Wer einmal das flauschige Gefühl des Alpakavlieses erlebt hat, kommt immer wieder. Ideal für **Kinder**, Kleinkinder und Familien.

### Mit den Alpakas wandern:

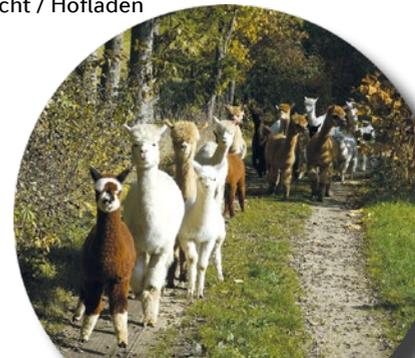
Über sanfte Hügel entlang von Feldern und Wäldern gehen wir gemeinsam mit unseren flauschigen Wandergefährten. In den ca. 1,5 bis 2 Std. werden wir nicht nur Freundschaft mit den Alpakas schließen, sondern auch Informatives über die Neuweltkamele aus Südamerika erfahren. Kinderwagentauglich.

### Kosten:

Alpakawanderung € 60,- (inkl. 3 Personen),  
jedes weitere Alpaka € 20,-, Gruppenpreise möglich

### Info/Anmeldung:

Dr. med. vet. Alexandra Gergely  
Manada de Sana / Alpakazucht / Hofladen  
Klein Wetzles 32  
3920 Groß Gerungs  
M: 0699 1188 6918  
E: [info@alpacas-sana.at](mailto:info@alpacas-sana.at)  
W: [www.alpacas-sana.at](http://www.alpacas-sana.at)  
f @ [alpakahofmanadadesana](http://alpakahofmanadadesana)  
Anmeldung erforderlich,  
mind. 1 Tag vorher



# LAND ART Workshop

am Bärentrail mit  
Matthias Würfel

Dipl.-Ing. Architektur



## Termin:

Fr bis So, 29.9. bis 1.10.2023  
in Rappottenstein

Der erfahrene Landschaftskünstler macht heuer den Kleinen Kamp erneut zum Freiluft Atelier und gibt professionelle Anleitung zur Schaffung einer eigenen Land Art-Installation aus vorgefundenen Naturmaterialien. Wer sich nach kreativer Entfaltung, viel Bewegung und tiefem Naturerleben sehnt, der ist hier richtig.

## Programm:

Fr, 29. Sept.: 13:30-18:00 Uhr

13:30 Treffpkt. Gasthof Rotheneder, 3911 Rappottenstein 35

Sa, 30. Sept.: 9:15-17:15 Uhr

So, 1. Okt.: 9:15-17:15 Uhr

15:15-17:15 Uhr gemeinsame Begehung und  
Präsentation der Workshop Arbeiten,  
ab ca. 18:15 Uhr zwangloser Ausklang  
in einem Gasthof der Region

## Mitzubringen:

Festes Schuhwerk und Gummistiefel, Regenschutz, Gartenhandschuhe, Baueimer, Rosenschere, ev. Papierschere, Taschenmesser, Jause. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

## Kosten/Teilnehmer:

€ 170,-/Person

Mind. 8, max. 14 Teilnehmer

## Info/Anmeldung:

Matthias Würfel

E: [workshop@matthiaswuerfel.at](mailto:workshop@matthiaswuerfel.at)

W: [www.matthiaswuerfel.at](http://www.matthiaswuerfel.at)

Anmeldung bis spät. 1.9.2023



Fotos: Andreas Brandl, Martin Lugmayr, Wolfgang Zöch-Schüpbaach

# FOTOWalk am Bärentrail mit Matthias Schickhofer

Naturfotograf, Naturschützer,  
Buchautor, Strategieberater,  
Bärentrail-Initiator



Foto: Martin Lugmayr

## Termin/Treffpunkt:

Sa, 3. Juni 2023, 9:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Zentrum von Rappottenstein (Gemeindeamt), 3911 Rappottenstein 24, danach Fahrgemeinschaften zum Parkplatz Oedmühle (Steinwildnis Schütt)

## Programm:

DURCH DIE LINSE - Die Naturjuwelen Schütt und der kleine Kamp sind ganz besondere Abschnitte des Bärentrails. Wir werden alte Buchen, eine echte Flusswildnis, bizarre Granitblöcke und kleine Wasserfälle fotografisch erkunden. Wildromantisch, markant, wild und sanft zugleich. Themen: Wasser-, Wald- und Makro-Fotografie. Rausgehen und Spaß haben!

## Ausrüstung/Hinweise:

Kamera(s) oder Handy, Stativ (wenn vorhanden), Polarisationsfilter, Regenschirm.

## Kosten/Teilnehmer:

€ 50,- pro Person, Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen  
Anmeldung erforderlich, bis zum Vortag möglich.

## Anmeldung:

Bärentrail E: [info@baerentrail.at](mailto:info@baerentrail.at) oder bei Matthias Schickhofer

E: [mschickhofer@gmail.com](mailto:mschickhofer@gmail.com)

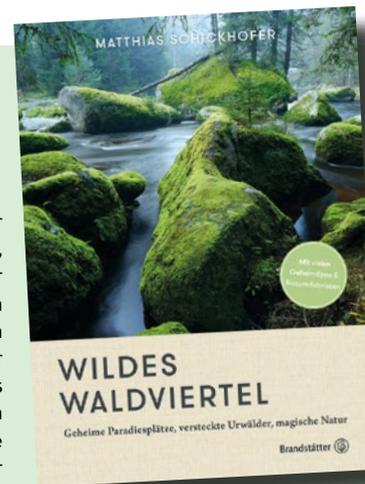
W: [www.schickhofer-photography.com](http://www.schickhofer-photography.com)



# Buchtipp:

„WILDES WALDVIERTEL“  
von Matthias Schickhofer  
(Brandstätter Verlag)

Matthias Schickhofer war schon in vielen Urwäldern, in Rumänien, Schweden, der Slowakei. Aber keiner hat es dem Umweltschützer und Fotografen so angetan wie der vor seiner Haustür. In seinem Band „Wildes Waldviertel“ zeigt er seinen Lesern bildreich die urtümliche Schönheit unberührter Natur mitten im Waldviertel!



# Foto-Workshop

## Langzeitfotografie am Bärentrail von/mit Karl Grabherr



Wir widmen uns ausgiebig der Langzeitfotografie und dem Thema Wasser. Die Suche nach dem perfekten Bildausschnitt, der Einsatz von Graufiltern zur Verlängerung der Belichtungszeit, Grauverlaufsfiltern zur Kontraststeuerung und Polfiltern zur Steuerung von Reflexen, als auch die gezielt durchgeführte Belichtungsmessung für perfekte Ergebnisse, sind unsere Hauptthemen. Ein paar Tage nach dem Workshop gibt es eine ausführliche, ca. 3-stündige Bildbesprechung inkl. Tipps zur Bildbearbeitung via Zoom Meeting (mit Aufzeichnung).

### Termine/Treffpunkt:

Termin 1: So, 07.05.2023

Termin 2: Sa, 24.06.2023

Termin 3: So, 17.09.2023

Termin 4: Sa, 14.10.2023

Termin 5: Sa, 25.11.2023

Beginn: jeweils 10 Uhr, Ende: ca. 18 Uhr

Treffpunkt: Pfarrkirche 3925 Arbesbach (Vorplatz)

Um die Zeit möglichst effektiv zu nutzen, machen wir keine Mittagspause. Am Abend können wir uns aber beim Wirt in Arbesbach für einen gemütlichen Ausklang noch zusammensetzen.

### Empfohlene Ausrüstung:

Digitale Spiegelreflexkamera oder Systemkamera + Objektive (alle Marken)

Stativ!

Fernauslöser (Kabel, Funk, App)

Falls vorhanden Polfilter, Graufilter und Grauverlaufsfilter. NiS Austria stellt uns auf Anfrage Filtersets zur Verfügung.

Reserveakkus und Speicherkarte nicht vergessen.

Outdoorbekleidung und festes Schuhwerk!

Lunchpaket und Getränke

### Kosten/Teilnehmer:

Kursbeitrag € 199,-/Person

Mind. 4, max. 8 Teilnehmer

Anmeldung erforderlich

### Anmeldung:

Karl Grabherr Photography

Fotografenmeister

E: [studio@grabherr-photography.com](mailto:studio@grabherr-photography.com)

W: [www.grabherr-photography.com](http://www.grabherr-photography.com)

📸 [karlgrabherr](https://www.instagram.com/karlgrabherr)



Foto: Höllfall, Grabherr



Fotos: Panorama-Herbst am Kamp, A. Biedermann

# Foto-Workshop

## am Bärentrail Panoramafotografie von/mit Andreas Biedermann

### Termin/Treffpunkt:

Sa, 7. Okt., 9:30 Uhr bis So, 8. Okt. 2023, 16:30 Uhr

Treffpunkt: Gasthof Einfalt, Kinzenschlag 11, 3920 Groß Gerungs

### Programm/Thema:

Dieser Wochenend-Workshop ist ideal für alle, die sich einen fundierten und zugleich kompakten Einstieg in die Panoramafotografie wünschen, um das eigene fotografische Repertoire gezielt zu erweitern.

Du lernst, wie du mit der Panorama-Software PTGui und Adobe Lightroom perfekt gestaltete und ausdrucksstarke Panoramen anfertigen kannst.

Folgende Themen werden bei diesem Workshop behandelt: Grundlagen der Panorama-Fotografie, Fotoausrüstung, Kameraeinstellungen, Nodalpunkt, Panorama Workflow und Software, Bildbearbeitung

### Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 240,- (exkl. Nächtigung)

Teilnehmer: mind. 6, max. 8 Personen

### Nächtigung:

Es sind Zimmer im GH Einfalt

reserviert. Anmeldung über

A. Biedermann möglich oder

direkt: [gasthof@einfalt.net](mailto:gasthof@einfalt.net)

T: 02812 8320

[www.gasthof-einfalt.at](http://www.gasthof-einfalt.at)

### Info/Anmeldung:

Andreas Biedermann Fotografie

von der Thayataler Fotoschule

E: [biedermann.andreas1@gmail.com](mailto:biedermann.andreas1@gmail.com)



# Wie schmeckt der Bärentrail? mit Natalie Frühwirth

Bäcker- und Konditormeisterin  
Geprüf. österr. Brotsommelière

Wir begeben uns auf die geschmacklichen und sensorischen Spuren des Bärentrails! Brot backen hat in der Region des Waldviertler Hochlands lange Tradition.

Herzhafte Roggenbrote sind und waren es, die nicht nur den fleißigen Leuten Kraft spenden, sondern auch den Wanderern auf unserem Bärentrail bei ihrer Rast wieder Energie geben.

Mache einen Abstecher in die Welt von Natalie Frühwirth, ihr Bäckerhandwerk und die Ursprünge des Hoamatbrotes. Bei unseren Backkursen dreht sich alles um Brot, Sauerteig, Gebäck und Genuss! Egal ob geübter Hobby-Bäcker oder Backstuben-Neuling - jeder ist herzlich willkommen.

## Programm:

Backen von Roggensauerteigbrot und Kleingebäck  
Wissen rund ums Brotbacken und das Bäckerhandwerk  
Kennenlernen der Brotvielfalt mit allen Sinnen

## Termine/Ort:

**19. Mai, 16. Juni, 14. Juli, 18. August, 15. Sept. 2023**

Jeweils Freitag, 14 bis 18:30 Uhr, in der Bäckerei Altmelon 30  
(Wunschtermine bei mind. 6 Personen gerne individuell zu vereinbaren)

## Im Preis inkludiert:

1 Schürze im Wert von € 15,-

1 Glas Anstellgut im Wert von € 5,80

(reifer Natursauerteig zum Weiterzüchten und Füttern Zuhause)

Rezeptmappe mit sämtlichen Unterlagen

Getränke, Kaffee

Sensorische Verkostung der Brot-Trilogie

Mitnahme v. Brot u. Gebäck vom Backkurs

## Kosten/Teilnehmer:

Preis pro Person: € 120,-

Mind. 6, max. 12 Personen

## Info/Anmeldung:

Natalie Frühwirth BSc.

Bäckerei Konditorei Café Frühwirth

3925 Altmelon 30

(und in Königswiesen und Liebenau)

M: 0664 42 899 46

E: office@fruehwirth-baecker.at

W: www.fruehwirth-baecker.at

f [baekerei.fruehwirth](https://www.facebook.com/baekerei.fruehwirth)

© [baekerei\\_fruehwirth](https://www.instagram.com/baekerei_fruehwirth)



# Auf den Spuren des Waldviertler Kriecherl

mit Christian Bisich  
und Helmut Brandstetter



## Vom Kriecherlgarten in den Felsengarten

Das original gelb-grüne Waldviertler Kriecherl ist eine der ältesten Wildobstarten Mitteleuropas. Es hat sich über Jahrtausende den klimatischen Bedingungen und dem Granitboden, in dem es in der Region fest verwurzelt ist, angepasst. Diese kargen Bedingungen gaben den Ausschlag für seinen einzigartigen Geschmack. Der Verein und die Genossenschaft „Waldviertler Kriecherl“ haben es sich zur Aufgabe gemacht, diesen genetischen Schatz zu erhalten und zu kultivieren. Gesunde und naturbelassene Produkte sind das Ergebnis dieser jahrelangen Bemühungen.

Christian Bisich widmet sich seit über einem Jahrzehnt voll und ganz diesem Thema. Bei einer Wanderung durch den Kriecherlgarten wird er sein Wissen über Herkunft und Bedeutung und seine Kriecherl Erlebnisse mit dir teilen. In der derzeit größten Anlage für das Original Waldviertler Kriecherl erfährst du, wie biologischer Obstbau mit freundlichen Helfern wie Schafen und Hühnern funktioniert. Nach der Verkostung und Stärkung werden wir die beeindruckenden Granitformationen am Bärentrail Sidestep Felsengarten in unmittelbarer Nähe erkunden.

## Termin/Ort:

**So, 7. Mai 2023**

1. Führung: 10:00 Uhr

2. Führung: 14:00 Uhr

Am Hof von

Helmut & Maria Brandstetter

Lembach 17, 3911 Rappottenstein

## Kosten: Gratis-Infoveranstaltung

Keine Anmeldung erforderlich,  
einfach kommen und genießen!

## Info:

Ing. Helmut Brandstetter, 3911 Lembach 17

M: 0680 24 71 282, E: obmann@baerentrail.at

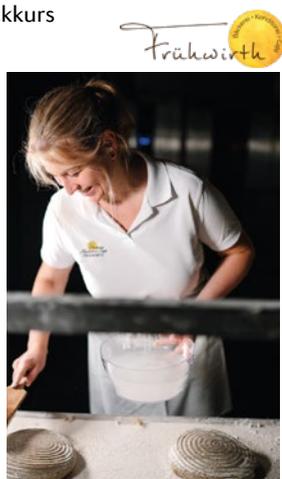
Christian Bisich, 3911 Klein Nonndorf 5

M: 0680 21 47 135, E: info@kriecherl.at

www.kriecherl.at, www.streuobstbrand.at



Agnes, Foto Fam. Brandstetter



Natalie Frühwirth, Fotos PP Media



# Der Bärentrail im Waldviertel

Ein mehrtägiger Trekking-Weg zu Orten wie aus einer anderen Zeit. Von Naturwunder zu Naturwunder, von Ort zu Ort, immer der Bärenfatze nach.

## Großer Bärentrail:

6 Tage/Etappen 107 km, 32 Std.

## Kleiner Bärentrail :

1-2 Tage, 25 km, 8 Std.

Start/Ziel jew. BÄRENWALD Arbesbach

## Teddybärentrails:

2,9 bis 8,5 km, 1 bis 2,5 Std.,

familienfreundliche Rundwege im Bärentrail-Miniaturformat

## Sidesteps:

Felsengarten: 5 km mit 1,5 Std.,

Arbesberg: 1 km mit 20 Min.



Sidestep Felsengarten



[www.baerentrail.at](http://www.baerentrail.at)

Servus Bärentrailer, liebe Einheimische, hallo Natur-Liebhaber!

Das Veranstaltungsprogramm 2023 ist dichter denn je:

Natur und Naturerlebnis spielen wieder eine Hauptrolle und unsere VeranstalterInnen schnürten für dich nicht nur die Schuh', sondern auch bürige Programme. Buche bitte ausschließlich direkt bei ihnen. Auf der Bärentrail Website halten wir dich am Laufenden. Auf geht's! Zur Wiese, in den Wald, ins Wasser, durch die Linse. Alle Termine finden direkt am Bärentrail statt!



Info/Kontakt:

BÄRENWALD Arbesbach

Schönfeld 18, 3925 Arbesbach

T/F: +43 (0)2813/7604, [info@baerentrail.at](mailto:info@baerentrail.at)

[www.baerentrail.at](http://www.baerentrail.at) oder [www.baerenwald.at](http://www.baerenwald.at)

[www.baerenwald.at](http://www.baerenwald.at)



Impressum:

Idee/Redaktion: Bärentrail Org.Team, Förderverein zur Unterstützung des Natur-, Freizeit- und Tourismusprojektes Bärentrail, ZVR 1774682876, 3925 Arbesbach 35.

Der Bärentrail ist ein Projekt vom BÄRENWALD Arbesbach und den Partner-Gemeinden Altmelon, Arbesbach, Groß Gerungs und Rappottenstein.

Titelfoto Martin Lugmayr. Grafik: art.waldsoft  
Alle Angaben ohne Gewähr. 2023

herzkreislauf...  
zentrum GROSS GERUNGS



KOLM



Die Niederösterreichische  
Versicherung



waldsoft