



HERZliche Einladung zu  
einer gemütlich-genüsslichen  
Herbstwanderung

Erlebnis- & Vitaltag "Vitamin N"  
Grenzüberschreitungen im  
Lecknertal

am Samstag 02.10.2021

WANN? Samstag 2. Oktober 2021.

WO? Treffpunkt Montafon Parkplatz Bahnhof Tschagguns um 07:30 h.  
Fahrt in den Bregenzerwald in Fahrgemeinschaften (oder ÖV) nach Hittisau, Platz 247  
(gegenüber Bäckerei Alber). Danach gegen 9 h Fahrt zum Parkplatz Kälberweide im  
Lecknertal (Mautstrecke, 3 € pro PKW, ca. 15 min.).

WAS? Gemütliche Rundwanderung (ca. 300 Höhenmeter, ca. 3 – 4 Stunden Gehzeit) im  
wunderschönen Hinteren Lecknertal mit Grenzüberschreitung ins Allgäu. Mehrere  
Stationen, etwa am Lecknersee oder an der Schwarzlache, mit kleinen Impulsen –  
Wissen & Praxis – zum „Vitamin N“. NATUR: von Atem & Achtsamkeit, von Grünkraft,  
Vitaminen & Phytaminen, von Myokinen bis zum Waldbaden...

WIE? Dieser Vitaltag wird im Offline-Modus durchgeführt (= Mobiltelefone bitte im Flugmodus  
oder abgeschaltet) – damit wir selbst besser „online“ gehen können, mit der Natur, mit  
den anderen, mit uns selbst!

KULINARIK Zum Ausklang kehren wir bei Anna im Höfle-Gasthof ein und können uns Vitamin  
N auf der Zunge zergehen lassen: kostbares Essen aus ihrem Garten oder Forellenteich.

AUSRÜSTUNG Feste Schuhe mit gutem Profil. Trinken! Jause. Regenschutz. 3G.

Unkostenbeitrag: 3 € pro Person.

ANMELDUNG bitte per Mail bis Donnerstagmittag 30.09.2021 [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com)

BITTE Mitteilung, wer für wie viele Personen Mitfahrgelegenheit bieten kann.

Vielen lieben DANK! HERZlich 😊 Elisabeth

PS Im Frauenmuseum Hittisau läuft gerade eine Ausstellung «Geburtskultur. Vom Gebären  
und Geborenwerden». Diese hat bis 17:00 h geöffnet... <https://www.frauenmuseum.at>