



Woid Auszeit

26. - 30. Juni 2024

Allgemeine Informationen:

- Für alle Veranstaltungen ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich:

Tourist Info Arrach, Tel. 09943/1035 / tourist@arrach.de
Tourist Info Lam, Tel. 09943/777 / tourist@lam.de
Tourist Info Lohberg, Tel. 09943/941313 / tourist@lohberg.de
- Onlineanmeldung über die Lamer Winkel Webseite möglich
- Kostenlose Teilnahme für Gäste mit der Lamer Winkel Gästekarte und für Einheimische des Lamer Winkel (Arrach, Lam und Lohberg) soweit keine weiteren Kosten angeben.
- Programmänderungen oder -absagen müssen wir uns leider vorbehalten

Woid-Auszeit 2024

Das ganze Programm im Überblick

Mittwoch, 26. Juni:

- 09:00 Uhr: **Yoga am See** (Dauer ca. 1 Std.)
Leichte Yin-Yogaübungen für einen entspannten Start in den Tag – keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich
Treffpunkt: Huberweiher Lohberg
- 09:30 Uhr: **„Riechen und Schmecken – die Natur neu entdecken“** (1 km – leicht), Bei der Kräuterwanderung mit der Kräuterpädagogin erfahren Sie mehr über Heilkräfte und Gesundes aus der Natur. Anschließend gibt es Kostproben. Treffpunkt: Tourist Info Arrach
- 10:00 Uhr: **Die Waldapotheke – Heilsames aus`m Woid** (6 km – mittelschwer), in unseren Wäldern findet man jede Menge nützlicher Pflanzen, aus denen sich Salben, Tinkturen, Tee`s usw. mit heilender und entspannender Wirkung zubereiten lassen.
Treffpunkt: Dorfkapelle in Schwarzenbach (Lohberg)
- 11:00 Uhr: **Der Kleine Arbersee und seine Geheimnisse** (1,5 km – leicht), Erkundungstour rund um den Kleinen Arbersee - Bewohner im und am See - die Entstehung der schwimmenden Inseln, Treffpunkt: Seehäus Kl. Arbersee
- 16:00 Uhr: **Pferdekutschenfahrt durch den Luftkurort Arrach**
Los geht's ... - genießen Sie eine Rundfahrt im schönen Luftkurort!, Anmeldung unter Tel. 09943/943577
Treffpunkt: Ahornstr. 5 in Arrach
- 19:30 Uhr: **Wandern – Balsam für Körper und Seele** (6 km – leicht bis mittelschwer), Trainieren Sie mit unserem zertifizierten Gesundheitswanderführer behutsam Ihre Ausdauer durch Bewegung in der Natur.
Treffpunkt: Parkplatz Panorama-Park Lam

Donnerstag, 27. Juni:

- 10:00 Uhr: **Kräuterführung mit der Kräuterexpertin** (2 km – leicht)
Welche Wirkung Kräuter haben und wie diese im Alltag verwendet werden können, zeigt Ihnen unsere Kräuterexpertin bei einem kurzen Rundgang.
Treffpunkt: Tourist Info Lam
- 10:00 Uhr: **Was ist los im Arracher Moor?** (1 km / leicht)
Moorführung für die ganze Familie mit Moorquiz.
Treffpunkt: Parkplatz Seepark Arrach
- 12:00 Uhr: **Kutschenfahrt durch den Lamer Winkel**
Panorama-Kutschen-Rundfahrten mit Naturerlebnis zwischen Osser und Arber
Anmeldung unter Tel. 0160 / 55 30 34 7
Treffpunkt: Kutscher Hannes in Schwarzenbach / Lohberg

Arber-Region
Land der acht Tausender

Der
Bayerische
Wald
Woid
Wandern



Woid Auszeit
26. - 30. Juni 2024



online anmelden

einzigartige
Natur-
erlebnisse

Sport &
Entspannung

Gesund-
heits-
angebote

informatives
Rahmen-
programm

www.lamer-winkel.bayern



15:00 Uhr: **Führung durch den Baumzeichenwald** (Dauer ca. 1 Std.)
Lerne dein persönliches Baumzeichen aus dem keltischen Baumzeichenkreis kennen. Neben der Bedeutung der Baumzeichen erfährt man bei der Führung auch Wichtiges über die Artenvielfalt der Bäume. Treffpunkt: Dorfstadt Lohberg

18:00 Uhr: **Klangmeditation im Lamer Panorama-Park** (Dauer ca. 1 Std.), Entspannende Klangschalenmeditation in der Natur...einfach loslassen und Kraft schöpfen mit heilsamen Klängen. (Bitte Decke oder Matte mitbringen)
Treffpunkt: Parkplatz Panorama-Park Lam

20:00 Uhr: „**Bunter Sommer**“ im Seepark Arrach – Hits der 80er mit „**Flashback**“, Eintritt frei!

Freitag, 28. Juni:

09:00 Uhr: **Streifzug durch die NATUR-ART-PARKS** (3 km / leicht)
Natur, Kunst und regenerative Energie in einmaliger Komposition. Über den Energiepark auf Gut Kleß geht es weiter zu den Handwerks-Kunststätten. Bei der Schnapsbrennerei warten Kostproben auf Sie.
Treffpunkt: Parkplatz Seepark Arrach

14:00 Uhr: **Den Wald mit allen Sinnen erfahren** (1 km / leicht)
Unsere Wanderführerin begleitet Sie im Wald bei der Ergründung Ihrer Sinne. Auch Kinder sind herzlich willkommen.
Treffpunkt: Waldkindergarten Arrach (Dachsnplatzl)

16:00 Uhr: **Kraftort Wald** (3 km / leicht)
Achtsam und mit wachen Sinnen die kleinen Wunder sehen. Im Dreiklang von Gehen, Hören und Spüren nehmen Sie eine Auszeit und holen sich neue Inspirationen.
Treffpunkt: Parkplatz Lambach

18:00 Uhr: **Kneipen – das Immunsystem stärken und gleichzeitig entspannen** (Dauer ca. 1 Std.)
Die Kneipp- und Gesundheitstrainerin Bettina Pritzl zeigt Ihnen, wie Sie durch Kneipen mit kleinem Aufwand Ihr Immunsystem stärken und Ihre Durchblutung fördern.
Treffpunkt: Kneippbecken Seepark Arrach

Samstag, 29. Juni:

03:45 Uhr: **Sonnenaufgangswanderung zum Osser** (5 km / mittelschwer), Das frühe Aufstehen wird mit atemberaubenden Augenblicken während des Sonnenaufgangs belohnt. Gegen Aufpreis mit Frühstück möglich.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Sattel

10:00 Uhr: **Geführte Alpaka-Tour** (4 km / einfach)
Zusammen mit den neugierigen Alpakas durch Wald und Wiesen traben. Kinder ab 6 Jahre: 13 € / Erwachsene: 17 €
Anmeldung unter Tel. 0160/980 49 666
Treffpunkt: Seepark Arrach

13:00 Uhr: **DoktorWoid – Auszeit für die Seele** (8 km / leicht bis mittelschwer), Die Seele baumeln lassen und einfach nur den Wald und die Natur genießen ... bei Ihrem Spaziergang entlang des alten Kirchenweges zwischen Lam und Lohberg
Treffpunkt: Tourist Info Lam

16:00 Uhr: **WoidLauschen – Traumreise durch die Natur** (Dauer ca. 1 Std.), Begeben Sie sich mit uns auf eine Traumreise durch die Natur. Schließen Sie die Augen - lauschen Sie dem Rauschen der Blätter, dem Vogelgezwitscher oder einfach der Ruhe des Waldes.
Treffpunkt: Parkplatz Lambach

17:00 Uhr: **Pferdekutschenfahrt durch den Luftkurort Arrach**
Los geht's ... - genießen Sie eine Rundfahrt im schönen Luftkurort! Anmeldung unter Tel. 09943/2589
Treffpunkt: Ortsmitte Ottenzell

17:30 Uhr: **WoidYoga** (Dauer: ca. 1 Std.)
Yoga im und mit dem Wald... mit Atemübungen, Meditation und Asanas - Yoga mit allen Sinnen erleben.
Treffpunkt: Dorfstadt Lohberg

Sonntag, 30. Juni:

08:00 Uhr: **Yoga Wanderung zum Zwercheck** (5 km / anspruchsvoll)
Nach dem Aufstieg zum Zwercheck Gipfel machen wir Rast beim Naturkino und laden ein zu einer etwas anderen Yogastunde - Panoramablick inklusive!
Treffpunkt: Parkplatz Scheibensattel, Lohberg

11:00 Uhr: **Treffen mit den Bayerisch-Böhmischen Musikanten** am Großen Osser

18:00 Uhr: **Workshop „Grüne Kosmetik“** (Dauer ca. 2 Std.)
In diesem Workshop lernst Du die Grundlagen der Grünen Kosmetik und wie Kosmetikprodukte mit wenigen Zutaten zu Hause selbst hergestellt werden können.
Kosten: 25 € pro Person
Treffpunkt: Schwarzauer Haus in Lohberg

19:30 Uhr: **Waldauszeit – Entspannung bei leichter Bewegung** (3 km / leicht), Mit Bewegung und in Stille die Natur genießen. Leichte Atem- und Achtsamkeitsübungen lassen Sie in die heilsame Waldatmosphäre eintauchen.
Treffpunkt: Parkplatz Lambach

Folgen Sie uns ...



www.facebook.com/lamerwinkel
Wir informieren Sie regelmäßig auf unserer Facebookseite über aktuelle Themen



www.instagram.com/lamer_winkel
Teilen Sie Ihre schönsten Wandermomente mit uns
#lamerwinkelurlaub
#heimatinecht

