

## **Genießerhotel Sonnalp (Obereggen, Südtirol): Neuer Themenweg im Erlebnisreich LATEMARIUM**

### **Neuer Meditationsparcours in den Dolomiten**

***„Mindful.Latemar“, konzipiert vom Psychologen und Mindfulness Trainer Dr. Thomas Bernagozzi, ist der erste Mindfulness-Weg der Alpen und verbindet auf einzigartige Weise Naturerlebnis mit Meditationstechniken und Erfahrungsübungen. Von Familie Weissensteiners Genießerhotel Sonnalp ist der Weg in nur 30-40 Minuten zu Fuß über den Wanderweg Nr. 9 oder bequem per Kabinenbahn erreichbar.***

Das Südtiroler Wanderparadies LATEMARIUM in der UNESCO-Weltnaturerberegion der Dolomiten ist für seine abwechslungsreich aufbereiteten Themenwege rund um den sagenumwobenen Latemar bekannt. Der neue Parcours „Mindful.Latemar“ befindet sich entlang des Rundweges auf dem Golfrion-Berg, am Fuße der Dolomiten auf 1.872 Metern Seehöhe. Im Zuge des Vaia-Sturms 2018 wurden hier fast alle Bäume entwurzelt, dadurch bietet der Weg Blicke auf das eindrucksvolle Latemar-Gebirge, aber gleichzeitig Ruhe, weil er ein Stück abseits der anderen Themenwege liegt.

Gäste können den Achtsamkeitspfad ab sofort mit 18 verschiedenen Übungen erwandern. Entweder in einer geführten Gruppe oder individuell: Hierfür lädt man sich kostenlos die dafür vorgesehene App aufs Handy, um die Anleitungen von Dr. Thomas Bernagozzi auf das eigene Handy zu erhalten. Matte oder Decke, Handy und Kopfhörer sind selbst mitzubringen.

Der Psychologe und Mindfulness-Trainer gestaltete den Parcours – er hat bereits in Großstädten vergleichbare Wege und Übungen in Parks konzipiert und jetzt zum ersten Mal einen Pfad in den Alpen, der selbständig entdeckt werden kann.

Vom Genießerhotel Sonnalp ist der Weg ganz einfach erreichbar: Von Obereggen aus nimmt man die Kabinenbahn Ochsenweide zur Epircher Laner Alm. Mittels der geführten Übungen lernt man, sich selbst mehr wahrzunehmen und sich auf die Gegenwart einzulassen, aber auch die Umwelt und die natürlichen Elemente unvoreingenommen zu betrachten.

Gewohnt wird im „Sonnalp“ in frisch renovierten Zimmern und Suiten. Mit Martin Köhl steht ein Küchenchef am Herd, der seit der ersten Stunde für höchste Qualität bürgt. Gekonnt verfeinert er regionale Klassiker mit einem Hauch mediterraner Leichtigkeit. Seit Jahren ist seine inspirierte Südtiroler Küche Garant für 3 Gault-Millau-Hauben. Nicht minder hochkarätig ist der Weinkeller, den David Weissensteiner mit seinem Insiderwissen bereichert. Kein Wunder, dass diese Gastronomie von Gault Millau bereits mit dem »Service Award« ausgezeichnet worden ist.

**Infos: Genießerhotel Sonnalp, I-39050 Obereggen 28 – Dolomiten, Tel. + 39 0471 / 61 58 42, [info@sonnalp.com](mailto:info@sonnalp.com). [www.sonnalp.com](http://www.sonnalp.com)**