

## *Vorwort*

### **Liebe Wanderfreunde!**

Als Austriaguide und Bergwanderführerin darf ich viel Zeit in unserer herrlichen Natur- und Kulturlandschaft verbringen.

Meine K3-Wandertouren sowie Reiseleitungen und Stadtführungen mache ich vorwiegend in den Ferienregionen rund um das Kaisergebirge und in den Kitzbüheler Alpen.

Mit diesem Buch möchte ich das herrliche Glücksgefühl beschreiben, das sich bei achtsamen Wandertouren, beim Kennenlernen der heimischen Kunst und Kultur und beim Genießen der regionalen Kulinarik einstellt.

Weiters gibt es in diesem Büchlein selbst kreierte Rezepte, Fotoimpressionen aus der Natur der Region sowie Sprüche und Zitate.

All das soll zum Nachdenken und Nachahmen anregen – ganz nach dem Motto:

„Lebensgeister mit Naturgeistern wecken“ beziehungsweise Natur und Kultur mit allen Sinnen erfassen und dabei aufblühen!

**„Feel Glück“  
beim K3-Wandern  
wünscht**

*Gaby*