

# VENT unplugged



**02. – 05.09.2021**

## Aus- & Abschalten im Bergsteigerdorf Vent

Aus dem Alltag der Überinformation, Hektik und Dauereindrücke aussteigen, abschalten und sich einlassen, auf das, was der eigene Körper und die alpine Umgebung zu bieten haben. Dieser Sehnsucht begegnet Vent unplugged auch in diesem Jahr wieder. Kraftplätze und besondere Angebote für Bewegung im Freien, Genuss und regionale Kulinarik, Musik und Sternenbeobachtung unter freiem Himmel – das alles an einem kompakten Wochenende inmitten von Ruhe und Natur auf über 1.900 m Seehöhe.

### Donnerstag, 02.09.2021

21:00 Uhr Kleiner regionaler Aperó, Begrüßung & Programmvorstellung

### Freitag, 03.09.2021

11:00 Uhr **Bewegte Almwiese**

Aktiv in den Bergen heißt nicht nur wandern, sondern Bewegung an der frischen Luft. Dich erwartet ein Mix aus Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Alles was du brauchst sind Motivation, Neugier und Sportklamotten.

13:00 Uhr **Vent bewegt sich**

Blackroll Training, Mobility Flow, Kort.X Training? Gerade wenn du mit diesen „modernen Begrifflichkeiten“ nichts anfangen kannst, solltest du bei „Vent bewegt sich“ dabei sein! Es geht darum etwas Neues auszuprobieren und Bewegung mit Spaß und Freude zu verbinden.

15:00 Uhr **Regionale Küche zum Selbermachen**

So schmeckt´s nur selbstgemacht! Gemeinsam mit Pirmin Lechner, Gastgeber & Küchenchef im Hotel Macun in Vent werden Ötztaler Kasnocken sowie Buchteln und eine cremige Vanillesauce zubereitet.

21:00 Uhr **Vortrag: „Helle Not“ von Stefanie Suchy**

„Kunstlicht, Nacht und Sternenhimmel“

Damals wie heute zieht Kunstlicht Aufmerksamkeit auf sich und suggeriert Wohlstand und Fortschritt. Es ermöglicht uns Arbeit und Freizeitaktivität rund um die Uhr. Doch wo Licht ist, da ist bekanntlich auch Schatten. Stetig zunehmende nächtliche Beleuchtungsregimes haben Einfluss auf Lebensbedingungen von Menschen, Tieren & Pflanzen.