

**alp
bach
tal**

MOTIVA TOUR

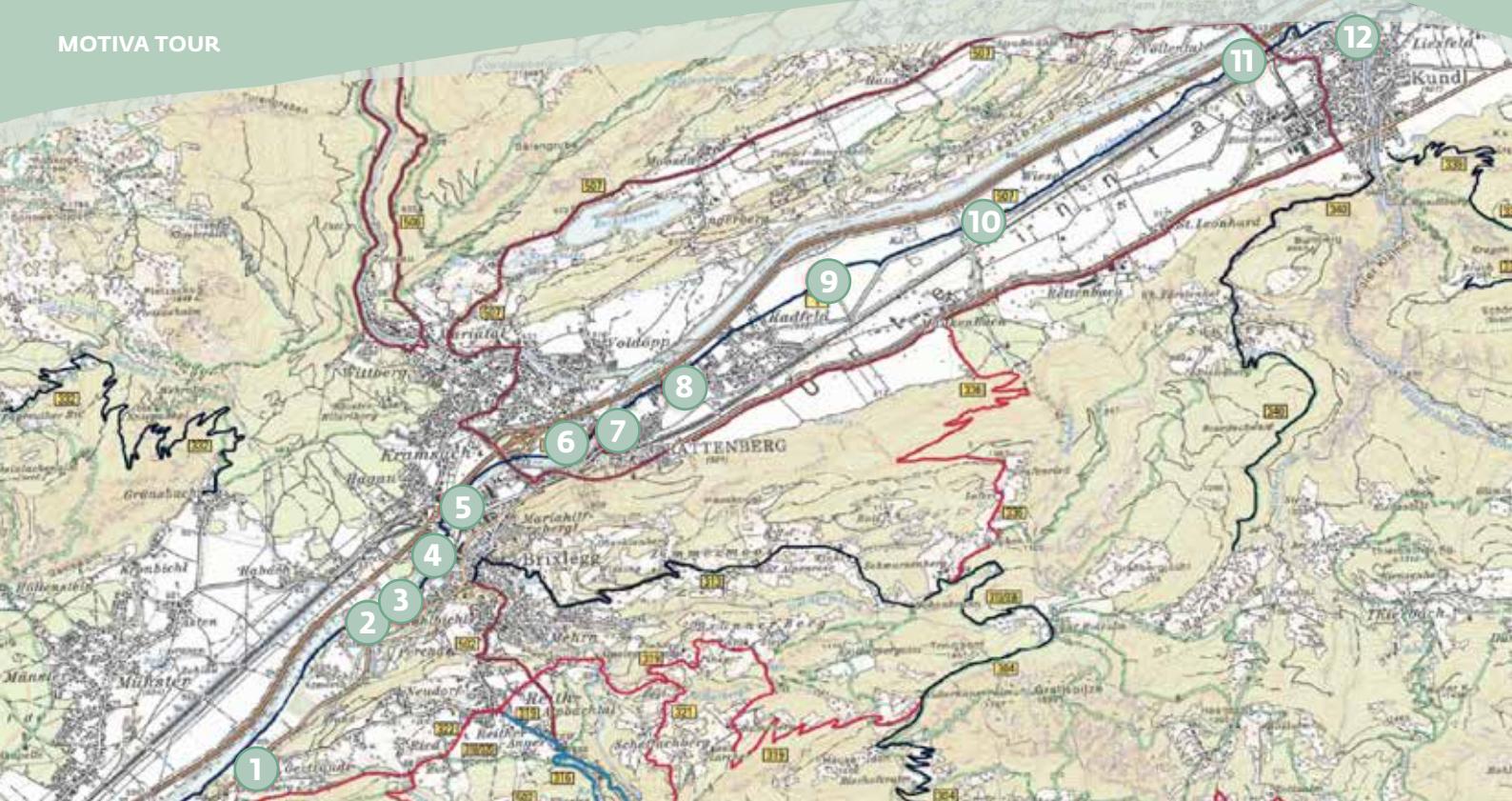
Radeln in Resonanz mit der Natur



Der neu erlebbare Innradweg
zwischen St. Gertraudi und Kundl

alpbachtal.at

Tirol



Unternehmen, Menschen und die Natur motivieren Biker

Erfahrene Stimmen aus den Unternehmen am Weg begleiten Sie.

Natur Resonanz Übungen an zwölf Stationen stärken Sie.

Für dynamisches (e)biken, das weiter geht, MotivaTouren wir Sie!

Willkommen in der aktiven Atmosphäre der erfolgreichen Inntal Unternehmen entlang Ihres Innradweges. Diese neu erlebbare, 16 km lange Etappe hat es tatsächlich in sich! Sie erzählt Ihnen von den Menschen und MacherInnen aus direkter Nähe: Sie erfahren von täglich motiviertem Unternehmertum und funktionierenden Erfolgsrezepturen. Und noch mehr: Erleben Sie die Inhalte selbst aktiv über Natur Resonanz Atmungs- und Bewegungsübungen zum Stärken oder Entspannen an zwölf definierten Naturorten und Wegpassagen.

NATURESPONSE® Natur Resonanz ist die direkte Verbindung von Denken und Wahrnehmen über die Symbolik der Natur: motivierende Denk-Impulse werden mit Bewegungsübungen an passenden Plätzen kombiniert. Erleben Sie Ihre MotivaTour über die UnternehmerInnen-Stimmen und die Natur neu und nachhaltig!

Wir wünschen Ihnen eine vielfach inspirierende Bike Passage,
Ihre zwölf Unternehmen & das Team vom Alpbachtal Tourismus



DER GEDANKE

- **Natürliches Ur-Vertrauen erneuern.**

Die meisten UnternehmerInnen hier und viele MitarbeiterInnen kommen direkt aus dem Inntal. Kraftvolle Ortsgemeinschaften und Familien, die Geborgenheit geben sind nach wie vor die Basis für das was sich später entwickeln konnte: Stabilität, Standfestigkeit und Ur-Vertrauen.

DIE ÜBUNG

Auf der Höhe von St. Gertraudi und seiner eindrucksvollen Kirche können Sie selbst die natürliche Kraft von Erdverbundenheit und Stabilität trainieren:

- **Erdatmung**

in stabiler Position mehrmals die Luft bewusst über die Füße einatmen

- **Rückgradstärkung**

von den Beinen aufwärts Wirbel für Wirbel aufrichten, dann den Oberkörper selbstbewusst leicht nach hinten dehnen, Arme öffnen

DER GEDANKE

- **Ursprünglichkeit & Risikofreude wieder entdecken.**

Viele spätere UnternehmerInnen konnten sich in der weiten Natur hier so richtig phantasievoll austoben. Sie konnten ihre Kräfte im gemeinsamen Abenteuerspiel entdecken und miteinander messen. Ein solcher Freiraum ist Nährboden für spätere Unternehmerqualitäten: Neugier und Spürsinn, Kreativität und Improvisationstalent, Begeisterung mit Mut zum Risiko.

DIE ÜBUNG

Als Ausgleich zur konsequenten Beinarbeit beim Radeln können Sie hier etwas für die allgemeine Lockerheit sowie speziell die „Premiumqualität“ Ihrer Schultern tun:

- **Entspanntes Bauchatmen**

an einem grünen Platz Ihrer Wahl mehrmals tief in den Bauch atmen, dieser darf sich weiten (!)

- **Schulterkugeln**

Arme seitwärts zwischen zwei passende Bäume stemmen und den Oberkörper hin und her bewegen

1. STATION

ST. GERTRAUDI

UR-SPRUNG



„Unsere MitarbeiterInnen fasziniert es, an der Wasser-Abfüllung aus einer Quelle mitzuwirken, die erstmalig 1611 amtlich verzeichnet wurde: die Stimme der Natur!“

Unsere Erfolgsrezeptur:

Die Dynamik des Wassers, das fortwährend aus eigener Kraft aus den Felsen tritt, sei uns Vorbild: Die Quelle als Kraftquelle, die uns alle nährt und Vertrauen und Zusammenhalt wachsen lässt!“

Ihre Rieder's Quellenbetriebe
Ges.m.b.H in Münster
alpquell.com



2. STATION

WALD & WIESEN

FREI-RAUM



„Unsere 46 MitarbeiterInnen sind besonders durch die Übertragung von höchstmöglicher Eigenverantwortlichkeit motiviert.“

Unsere Erfolgsrezeptur:

Aus Liebe zum Produkt meistern wir die tägliche Herausforderung stets zuverlässig hochwertige Backwaren in immer gleicher Premiumqualität zur Verfügung zu stellen!“

Ihre Bonnevits Feinbäckerei
GmbH in St. Gertraudi
bonnevits.at



DER GEDANKE

- Eigene Wünsche und Visionen bewusst machen und stärken.**
Die Kraft der eigenen Wünsche ist stark. Unsere UnternehmerInnen hier haben es verstanden ihre Wünsche und Ziele zur passenden Zeit umzusetzen.

DIE ÜBUNG

- Nutzen Sie diesen Ort am Inn mit seiner dynamischen Wasserkraft! Stellen Sie sich vor die Platane am BIKE STOP und erhöhen hier die eigene „Fließ-Geschwindigkeit“:
- Atem-Rad**
mehrmals und bewusst ohne jegliche Unterbrechung tief ein- und ausatmen
 - Arme-Achter**
die geschlossenen Arme zeichnen vor dem Körper maximal große liegende „8en“, dabei den Oberkörper aufrecht seitlich hin und her drehen - noch weiter!

DER GEDANKE

- Starke Menschen haben starke Begleiter.**
Starke Gemeinschaften und insbesondere gute Begleiter verbinden unsere erfolgreichen UnternehmerInnen!

DIE ÜBUNG

Sie sehen die markanten Bäume vor sich wie ein starkes „Team“!
Stellen Sie sich an einen guten Platz mitten hinein als Teil der Gemeinschaft:

- „ICH BIN“-ATMUNG**
mehrmales beim Einatmen „ICH“ - und beim Ausatmen „BIN“ denken
- GRUPPEN-SCHWUNGRAD**
im guten Stand den Oberkörper aufrecht und kraftvoll hin und her drehen, die Arme schwingen mit

3. STATION

AKROPOLIS

WÜNSCHE & ZIELE



„Unsere 75 MitarbeiterInnen und wir ziehen alle an einem Strang - das besondere kollegiale Verhältnis motiviert zu immer neuen Zielen!

Unsere Erfolgsrezeptur:

Es geht nur vorwärts! Es gibt immer Lösungen und Probleme sind dazu da, um sie gemeinsam zu lösen. Positive Dynamik ist alles!“

Ihre Privatquelle Gruber GmbH & Co KG in Brixlegg
www.silberquelle.at

SilberQuelle
Tiroler Wasser. Ganz privat.

4. STATION

MONTANWERKE

GEMEINSCHAFT



„Unsere ca. 300 MitarbeiterInnen werden zusätzlich motiviert durch viele sportliche Gemeinschaftsaktivitäten, bei denen sie sich auch privat kennen lernen. Das schweißt zusammen!

Unsere Erfolgsrezeptur:

Auf der wertvollen Erde stehen und mit der Zeit gehen. Nichts auslassen - überall dabei sein und die Kraft der Gemeinschaft nutzen!“

Ihre Montanwerke Brixlegg AG
www.montanwerke-brixlegg.com

MONTANWERKE //
BRIXLEGG

DER GEDANKE

- Den eigenen Standpunkt einnehmen, aushalten und vertreten können.**

Erfolgreiche Menschen müssen manchmal auch scheinbar einsame Standpunkte einnehmen, wo es sinnvoll ist.

DIE ÜBUNG

An diesem unauffälligen, dafür äußerst „standfesten“ Solitär Baum können Sie kräftig auftanken:

- Entspannte Haltung**
den Stamm umfassen und den eigenen Rücken durch leichtes Dehnen nach hinten unten entspannen
- Eigen-Kraft spüren**
beim Ausatmen die Handflächen zusammendrücken, beim Einatmen umgekehrt die Finger verschränken, die Arme auseinander ziehen

DER GEDANKE

- Spontane Inspirationen aufnehmen.**

Unternehmenserfolge haben zumeist mit Kreativität zu tun, mit marktfähigen Ideen, die zu Innovationen führen. UnternehmerInnen besitzen diesen ausgeprägten Spürsinn für Trends und passende Lösungen zur passenden Zeit.

DIE ÜBUNG

Üben Sie sich im „Inhalieren“ von Impulsen und Inspirationen am idyllischen Bankerl mit seitlichen Weitblicken:

- RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES**
tief, noch tiiiiiiefer ein- und ausatmen, so maximal wie möglich
- WEITE SPÜREN**
in stabiler Position die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten ziehen, als wenn Sie das gesamte Panorama einsammeln wollen, mehrmals in Intervallen immer weiter dehnen

5. STATION

DER BAUM

STANDFESTIGKEIT



„Unsere 110 MitarbeiterInnen motiviert die besondere persönliche Ansprache bei allen Herausforderungen im Arbeitsumfeld, die mit viel Geduld erreichte Produktqualität und der spürbare Innovationsgeist mit Markterfolgen seit unserer Gründung 1954.“

Unsere Erfolgsrezeptur:
NEGIUP (never give up)!!“

Ihre Giesswein Walkwaren AG
in Brixlegg
www.giesswein.com



6. STATION

GRÜNE UFER OFFENHEIT FÜR NEUES



„Unsere 25 MitarbeiterInnen sind motiviert und inspiriert durch sehr abwechslungsreiche Arbeiten, noch dazu in einem modernen Gebäude und an einem Ort wo andere Urlaub machen!“

Unsere Erfolgsrezeptur:
Leidenschaft, Vielfalt und Kompetenz sind unsere Stärke!“

Ihre Metallbau Guggenbichler GmbH in Kramstach
www.guggenbichler.co.at



DER GEDANKE

- **Die Stärke von Traditionen und dem, was natürlich gewachsen ist, speichern.**

Menschen mit hohem Wirkungsgrad haben oft ein gesundes Verhältnis zum Ursprünglichen und dem Wert von überlieferten Traditionen.

DIE ÜBUNG

Aus dieser Natur Oase vor den Toren der Glasstadt Rattenberg und zugleich kleinsten Stadt Österreichs können Sie einen wahren Kraftcocktail mitnehmen:

- **Baum-Liegestützen**
stemmen Sie sich mit beiden Armen gegen einen der urigen Baum Riesen und los geht es
- **Atem-Kraft**
unterstützen Sie den Rhythmus Ihrer vertikalen Liegestützen aktiv mit Ihrem Atem

DER GEDANKE

- **Ausstrahlung, Überzeugungskraft und Vitalität stärken**
Genau diese „drei“ sind ebenfalls wichtige Zutaten für erfolgreiches Unternehmertum, das länger währt.

DIE ÜBUNG

Stärken Sie Ihre vitale Ausstrahlung angesichts der beeindruckenden Radfelder Linde:

- **Helden-Pose**
mit dem Rücken zur Linde kraftvolle Ausfallschritte ausführen, um Ihre Biker Hüftbeuger und Oberschenkelvorderseiten zu dehnen - wechselseitig je 20 Sekunden
- **Helden-Klopfen**
mit der Faust -sanft!- die Thymusdrüse auf der Mitte vom Oberkörper klopfen

7. STATION RATTENBERG TRADITIONSBEWUSSTSEIN



„Unsere 30 MitarbeiterInnen hier in Rattenberg sind motiviert durch den natürlichen Esprit eines Familienbetriebes seit 1640 mit entsprechender Atmosphäre – das wirkt auf alle!

Unsere Erfolgsrezeptur:

Auf Basis der gewachsenen Stärke immer neue Ideen kreieren, immer in vielen Richtungen denken, immer vielfältig sein und bleiben!“

Ihre Kisslinger Kristall-Glas
CmbH & Co KG in Rattenberg
www.kisslinger-kristall.com



8. STATION RADFELD BUCHE GESUNDES LEBEN



„Unsere MitarbeiterInnen in Radfeld sind neben dem innovativen Arbeitsumfeld motiviert durch das Fitness Center, vielfältige Outdoor Veranstaltungen und attraktive Benefiz Produkte, die von uns regelmäßig angeboten – und gerne angenommen werden.“

Unsere Erfolgsrezeptur:

Fit bleiben durch das soziale Umfeld und die Natur!“

Ihr Besi Austria GmbH, Softwareentwickler/
-hersteller in Radfeld
www.besi.com



DER GEDANKE

- **Persönliche Werte bewusst machen.**

Der eigene Glaube versetzt Berge. Und Werte geben Richtung und Orientierung. Erfolgreiche UnternehmerInnen wissen, wie sie Glauben und Werte in ihren Unternehmen bewusst ein- und umsetzen.

DIE ÜBUNG

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und betrachten die idyllische Kapelle und die Bäume rund herum. Nehmen Sie die stille Kraft auf und mit:

- **Erde-Himmel-Atem**

zuerst Energie aus der Erde über die Füße hüfthoch ein- und von hier nach oben ausatmen. Dann die Energie umgekehrt von oben bis zur Körpermitte ein- und nach unten ausatmen, Arme mitnehmen. Tipp: die Übung wird stärker mit jeder Wiederholung

- **Balance**

testen Sie Ihre innere Balance durch Dehnen des Körpers nach oben - bis auf die Zehenspitzen

9. STATION



WERTE, GLAUBE, RESPEKT



„Unsere 240 MitarbeiterInnen motiviert das tägliche Tun für einen sich stets weiter entwickelnden und vergrößernden Betrieb auf dem festen Fundament unserer Werte.“

Unsere Erfolgsrezeptur:

Wir fördern und fordern eigenverantwortliches Denken und Handeln sowie gegenseitige Wert-Schätzung!“

Ihre Franz Achleitner Fahrzeugbau und Reifenzentrum GMBH in Radfeld www.achleitner.com



DER GEDANKE

- **Ausdauer stärken und an die eigenen Ressourcen managen.**

In „zachen“ Zeiten brauchen auch UnternehmerInnen und Unternehmen einen langen Atem ... und um so mehr Engagement und innere Leistungsbereitschaft.

DIE ÜBUNG

Wissen Sie, was Sie in diesem Moment zur vollen Kraftentwicklung benötigen - innere Ruhe oder inneres Feuer? Probieren Sie es aus:

- **Innere Ruhe**

das optimale Zusammenspiel aus Bewegen und Atmen mit viel Zeit - die Sie hier haben - erkunden. Wie viele Pedal-Umdrehungen passen in Ihr Ein- und wie viele in Ihr Ausatmen?

- **Inneres Feuer**

durch stoßartiges Komprimieren der Bauchmuskeln entsteht und verstärkt sich kraftvolles Ausatmen

10. STATION



AUSDAUER



„Unsere 25 ständigen MitarbeiterInnen sind vom Arbeiten in einer familiären traditionsbewussten sowie kreativen Atmosphäre motiviert.“

Unser Erfolgsrezeptur:

Als Chef geduldiges Vorbild sein: selber an der Maschine stehen - und immer wieder zeigen, was diese leisten kann!“

Ihre Hugo Jordan - Handweberei und Spinnerei mit Fabriksverkauf in Breitenbach
www.jordan-teppiche.at



DER GEDANKE

- Viele Wege führen nach Rom und alles hat mindestens zwei Seiten.**
Gerade UnternehmerInnen erfahren regelmäßig, wie oft Entscheidungskraft gefragt ist – mit allen Konsequenzen. Oft müssen mehrere Alternativen bedacht – und eine getroffene Entscheidung immer wieder mit diesen abgeglichen werden.

DIE ÜBUNG

Welchen Weg – rechts oder links vom Kanal - wählen Sie?
Entspannen Sie sich und lassen dann Ihren Körper entscheiden:

- Ohrläppchen Ziehen**
... und die sanfte Entspannung genießen
- Rechtes - Linkes - Nasenloch**
mit dem Daumen und Zeigefinger einer Hand abwechselnd eines der Nasenlöcher zuhalten - wo atmen Sie freier?

Nehmen Sie diese Seite

DER GEDANKE

- Erfolge feiern - Leichtigkeit leben.**

Nach kernigen Anstrengungen ist umso mehr das (gemeinsame) Feiern wichtig – das wissen wir hier am Innradweg alle und zelebrieren das erfolgreiche Arbeiten und Feiern ... erfolgreich!

DIE ÜBUNG

Sie haben die MotivaTour geschafft! Schenken Sie sich hier am Beginn der faszinierenden Kundler Klamm einen locker-heiteren Ausgleich:

- Jubel-Klopfer**
klopfen Sie sich erfrischend und belohnend einmal von den Füßen bis hinauf zum Kopf ab
- Scheitelpunkt - Fontäne**
mit den Fingerspitzen den oberen Kopfbereich leicht tippend massieren und sich dabei selbst und alle(s) um Sie herum mit einem Lächeln feiern. Und weiter geht es: Nehmen Sie die Motiva-Touren-Tipps mit auf Ihren weiteren Weg!

11. STATION PARALLELWEG ENTSCHEIDUNGSKRAFT



„Seit vier Generationen produzieren wir in Kundl Traktoren und Transporter für die Berg- und Grünlandwirtschaft. Dabei arbeiten wir ständig daran, unsere Fahrzeuge zu den besten am Berg zu machen und die hohen Anforderungen unserer Kunden zu erfüllen.“

Zu unserer **Erfolgsrezeptur gehören** die 220 Mitarbeiter - ohne sie wäre es nicht möglich, als Familienunternehmen technisch hochmoderne Fahrzeuge zu entwickeln und zu erzeugen.“

Ihre Lindner Traktorenwerk
GesmbH in Kundl
www.lindner-traktoren.at



12. STATION KUNDL / HOLZBRÜCKE NATUR PUR!



„Geduld ist der Begleiter auf dem Weg zum Ziel und die Gedanken an gestern geben uns heute die Kraft für Morgen. Dabei geht es immer darum, Werte zu vermitteln, Respekt zu zollen und die Natur zu achten. Und ganz wichtig: Weg-Etappen kräftig zu feiern!“

Unsere Erfolgsrezeptur:

Achte und bewahre die Natur - Du bekommst es vielfach zurück!“

Ihr Stein-Zeit Sandbichler,
das „Original“ in Kundl
www.steinzeit-sandbichler.at



Stein-Zeit
Sandbichler

alpbachtal.at/bike



Konzept + Text NATURESPONSE "NEUES BEWEGEN IN RESONANZ MIT DER NATUR,
<http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturespose/> Archiv Alpbachtal Tourismus,
Gabriele Grießenböck, Tirol Werbung



Alpbachtal Tourismus

Zentrum 1 | A-6233 Kramsach | +43 5337 21200

info@alpbachtal.at | **www.alpbachtal.at**