



Kraft der Stille

»→ **Momente der Einkehr und Besinnung sind wichtiger denn je. Sie helfen in herausfordernden Zeiten, wieder zu sich und in die eigene Kraft zu finden. Ob beim Themen-Wandern in den Alpen, bei einem Yoga-Retreat auf Mallorca oder einem Zen-Seminar im Kloster, es gibt viele Möglichkeiten, echte Stille zu erfahren und zur Ruhe zu kommen.**



Achtsamkeit in den Alpen erleben

Wer sich eine Auszeit in den Alpen gönnt, findet dank der kraftvollen Natur und Ruhe schnell wieder zu sich selbst. Alpine Wege und Wanderungen laden zum Meditieren ein.

»→ **Ein 85 Kilometer langer Meditationsweg** führt durch die lieblichen Täler der Ammergauer Bergwelt, vorbei an Klöstern, Kapellen und malerischen Kraftorten. Wer spirituell begleitet werden möchte, kann mit dem Pastoralreferenten Simeon Stanek auf Pilgertour gehen. Diese startet bei der Wieskirche und führt über Unter- und Oberammergau und Bad Bayersoien bis nach Ettal. Geschlafen wird rustikal im Pfarrheim, in einer Holzarbeiterhütte oder Pilgerunterkunft. Termine 2024: 26.9.–1.10.; 10.–15.10. Das Programm „Tourismuspastoral Werdenfeller Land“ bietet unter anderem auch Fahrradpilgern an. /www.ammergauer-alpen.de, www.tourismuspastoral.de

»→ **Im bekannten Skiort St. Johann** stehen während der Glückserlebnistage (23.–26.6.2024) neben sportlichen auch meditative Touren durch die Kitzbüheler Alpen auf dem Programm. Wanderungen mit Resilienztrainer, Kräuterexperte und Bergführer bringen die Teilnehmer sich selbst und der Natur wieder näher. Nach der Tour wird Yoga praktiziert. /www.glücks-erlebnis-tage.at

»→ **Am Fuß der Dolomiten** gibt es den neuen Achtsamkeitspfad „Mindful.Latemar“. Gestaltet wurde der Parcours auf dem 1900 Meter hohen Golfrion-Berg von dem Psychologen und Mindfulness-Trainer Dr. Thomas Bernagozzi. Wanderer können unterwegs allein oder in einer geführten Gruppe 18 verschiedene Achtsamkeitsübungen praktizieren. Einfach dazu die Locandy-App herunterladen. /www.eggental.com



Meditieren in Bewegung

Möchten Sie gern einmal an einem **Meditationsretreat** teilnehmen, haben sich bisher aber nicht getraut, weil es Ihnen schwer fällt, so lange zu sitzen? Während der Meditationstage an der Ostsee im renovierten Gutshaus Parin bei Wismar können Sie in Kombination mit achtsamen Bewegungen im Stehen oder im Gehen verschiedene Meditationstechniken ausprobieren. Neben der Stille und der schönen Natur können Sie die gute Küche des Bio-Hotels genießen. Wer mag, kann davor oder zwischendurch im Zirkuswagen saunieren oder im Badeteich schwimmen. Termin 2024: 5.7.–7.7.

Stille in Bewegung mit Zen und Yoga erfahren Sie auch bei einem fünf- oder siebentägigen Seminar im Zen-Kloster Buchenberg (Allgäu). Für den Zen-Trainer Matthias Maetzel sind die Stille und Kraft des Zen und des Yoga eine ideale Kombination. Der Tag startet jeweils mit einer Gehmeditation. Zweimal täglich wird Yoga praktiziert, entweder vor oder nach der Zen-Meditation.

Termine 2024: 3.5.–7.5., 16.8.–20.8., 25.10.–31.10.

➤ www.wainando.de

Fotos: Simon Bauer/bauerphotography.de; Mirja Geh; Wainando Travel/Bettina Löper; find your retreat

AUSZEITEN SUCHEN – UND FINDEN



Wer dringend eine Pause vom Alltag braucht und sich zugleich neu erfahren möchte, kann sich auf der neuen Plattform findyourretreat.de orientieren. Unter dem Reiter „Kategorien“ sind nicht nur Kurse in Achtsamkeit, Yoga oder Meditation & Stille zu finden, sondern auch psychedelische Retreats und neue spirituelle Methoden wie etwa die Kakao-Zeremonie oder Schamanismus.

➤ www.findyourretreat.de



Foto: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Dominik Marx



Gesundheit im Mittelpunkt

Im Bäderland Bayerische Rhön motivieren fünf dicht beieinander liegende Kurorte und Staatsbäder die Menschen zu einem wohltuenden Gesundheitsaufenthalt.

Inmitten der herrlichen Natur des UNESCO Biosphärenreservats Bayerische Rhön bieten Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen, Bad Königshofen und Bad Neustadt auf 60 Kilometern eine einzigartige medizinische Kompetenz. 40 Kliniken, 21 Heilquellen und vier Thermen ermöglichen ein breites Spektrum für Kur, Reha, Prävention und Wellness.

Jeder Ort bringt dabei seine spezifischen Stärken ein, von Ayurveda in Bad Bocklet über die historischen Heilquellen in Bad Brückenau und die kulturellen Ereignisse in Bad Kissingen bis hin zur Frankenthaler in Bad Königshofen und dem modernen Gesundheits- und Einkaufsangebot in Bad Neustadt.

Die lange Geschichte der Kurorte, die bis in die Zeit von Kaiserin Sisi und König Ludwig zurückreicht, unterstreicht ihre Bedeutung als Orte der Erholung, der Gesundheit und des Wohlbefindens.

➤ www.baederland-bayerische-rhoen.de

20 JAHRE
BäderLand
Bayerische Rhön



Retreat nur für Frauen

In einem kleinen Kloster auf Mallorca können Frauen ihre innere Stärke neu entdecken. Das Gemäuer aus dem 13. Jahrhundert liegt in der zauberhaften Serra de Tramuntana, rund zehn Kilometer von den Künstlerdörfern Deia und Valdemossa entfernt. Wählen können Interessierte zwischen den fünftägigen Retreats „Self“ oder „Ascend“. In beiden wird achtsames Gewahrsein gelehrt. Während im ersteren Kurs mit Vinyasa-, Yin- und Nidra-Yoga die Selbstfürsorge kultiviert wird, geht es im zweiten vor allem darum, sich mit Pilates-Training zu erden.

➤ www.sheshe-retreats.com



➤ Südtirol: Mobil ohne Auto

Wer ein „Sanft Mobiles Dolomiten-Erlebnis“ in einem der Hotels im Eggental bucht, kann getrost das Auto stehen lassen. Denn Gäste nutzen nicht nur alle öffentlichen Verkehrsmittel gratis, sondern auch alle 17 Lifte zu Rosengarten, Latemar und Schlern. Wer mit Bus und Bahn anreist, nimmt sogar an geführten Wanderungen kostenlos teil.

➤ www.eggental.com

Runterkommen mit Südtiroler Ritual

Fasziniert von den verborgenen Schätzen der Alpen und den alten bäuerlichen Bräuchen, mit Pflanzen und Steinen zu heilen, hat die Südtirolerin Kornelia Schwitzer das Silberquarzit-Ritual entwickelt. „Denn mit Berührungen, Räucherungen und einer eigenen Musik werden Menschen in einen hochaktiven parasympathischen Zustand versetzt und erlangen ihre Urkraft wieder“, sagt Schwitzer. Für ihre verschiedenen Meditationskurse hat sie mehrere Partner wie das Naturhotel Lüsnerhof gefunden. Dort können Hotelgäste von 5. bis 7. September beim Healing Retreat ihre Achtsamkeitspraktiken kennenlernen. Ein intensives Erlebnis verspricht an drei Terminen im Mai ihr Abendkurs „Psychedelic Breath“ auf einem Steg am idyllischen Pragser Wildsee. Wer in den Amus Chalets, kleinen Luxus-Hütten im Antholzer Tal, nächtigt, kann garantiert weiter entspannen.

➤ www.silberquarzit-experience.com/kornelia-schwitzer/

Fotos links: Diana Hirsch/istock.com, Ildar Galeev/shutterstock.com, Silberquarzit Kornelia Schwitzer; Fotos rechts: Steiermark Tourismus/punkt & komma; TV Oststeiermark/Michael Königshofer; TV Thermen- & Vulkanland/Harald Eisenberger

Wellnessen im Grünen Herz Österreichs

Wer sich nach einer Auszeit sehnt, findet echte Erholung in der Steiermark. Während Sie in der **Oststeiermark** fernab vom Massentourismus einen exklusiven Wellness-Urlaub zu erschwinglichen Preisen verbringen können, punktet das **Thermen- & Vulkanland** mit aktiven Bewegungseinheiten in der Natur und seinem belebenden Thermalwasser.

➤ steiermark.com/sommerurlaub



Ob Oststeiermark oder Thermen- & Vulkanland – die Steiermark ist einfach zu schön, um nicht da zu sein.

Totale Wohlfühle der Oststeiermark

Sie wollen dem Alltag entfliehen, sich zurückziehen und einmal total abschalten? Dann reisen Sie am besten in die Oststeiermark, in den herrlichen Garten Österreichs. Von den Tälern bis auf die Almen der Region bieten ausgewählte Wellness- und Gesundheitshotels ein umfassendes Angebot, um sich tiefgreifend zu erholen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, lassen Sie in der unberührten Natur Ihre Seele baumeln und gönnen Sie Ihrem Körper und Geist Ruhe und Entspannung. Tauchen Sie ab in eine Welt fernab von Hektik und Stress und genießen Sie den Luxus des Natürlichen. Erleben Sie echte Regeneration im Einklang mit der Natur und Behandlungen mit hochwertigen und vielen hausgemachten Produkten. Natürlich darf nach einem Wellnessstag die Kulinarik nicht zu kurz kommen – schließlich ist gutes Essen auch eine Wohltat für Körper und Geist. Unsere Gastgeber im Garten Österreichs freuen sich auf Ihren Besuch und überzeugen mit regionalen Köstlichkeiten, kreativen Gerichten und mit ihrer steirischen Herzlichkeit.

➤ **Tourismusverband Oststeiermark**, Tel.: +43 3335 47 147
info@oststeiermark.com / www.oststeiermark.com



Glücksmomente im Thermen- & Vulkanland

Kleine und große Glücksmomente erleben Sie auch im Thermen- & Vulkanland Steiermark. Genießen Sie das mediterrane Flair, lassen Sie sich von den herzlichen Gastgeber:innen der Region verzaubern und schöpfen Sie im Thermalwasser neue Kraft. Sechs Thermen warten auf Sie: Parktherme Bad Radkersburg, Therme der Ruhe Bad Gleichenberg, Thermenresort Loipersdorf, Rogner Bad Blumau, Heiltherme Bad Waltersdorf und H2O Hotel-Therme-Resort. Die Sehnsucht nach endlosem Naturerleben kann bei einer Wanderung durch die Weinberge oder einer Radtour durch den UNESCO Biosphärenpark gestillt werden. Erfrischung garantieren die kühlen Seen und Freibäder und die vier Golfplätze ein abwechslungsreiches Golfspiel. Ob in Gasthäusern, Buschenschänken oder Haubenlokalen: die regionalen Schmankerl sind stets ein kulinarischer Genuss. Gourmets können auch einen Blick hinter die Kulissen der Genussmanufakturen entlang der „Vulkanland Route 66“ werfen und Kulturinteressierte können in Burgen und Schlössern auf Entdeckungsreise gehen.

➤ **Tourismusverband Thermen- & Vulkanland**, Tel.: +43 3382 55100
info@thermen-vulkanland.at / www.thermen-vulkanland.at

