



Eintauchen, abschalten und auftanken

ANGEBOTE FÜR WELLNESS- UND ACHTSAMKEITSURLAUBE IN NIEDERÖSTERREICH

Jahresabschlüsse, Weihnachtstrubel und Silvestertermine, Planung der nächsten Projekte... gerade die Wochen rund um den Jahreswechsel sind für viele Menschen besonders stressig und anstrengend. Wer eine kurze Verschnaufpause einlegen will, Entschleunigung und Erholung sucht, von der man noch lange zehren kann, wird in Niederösterreich fündig. Hier gibt es ein attraktives Angebot: Es reicht von wohltuenden Thermen-Besuchen bis zum mehrtägigen Wellnessurlaub auf höchstem Niveau.

St. Pölten, 26. Dezember 2024. **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner** betont: „Wenn das Jahr zu Ende geht und noch zahllose Erledigungen und Abschlussarbeiten anstehen, haben viele Menschen das Gefühl, dass die eigenen Kraftreserven langsam erschöpft sind. Im Sinne langfristiger Gesunderhaltung sollte man rechtzeitig gegensteuern! Wer den Stresspegel effektiv senken oder sich wieder einmal bewusst Zeit nehmen will für Partnerschaft und Beziehung, findet in Niederösterreich garantiert das richtige Angebot. Hier gibt es auch für Wellness- und Erholungsaufenthalte eine hervorragende Infrastruktur, nicht ohne Grund entfallen über 20% der Nächtigungen auf den Bereich 'Kur und Gesundheit'. Es lohnt sich, die entsprechenden Angebote zu nützen und dann voll Energie und Lebensfreude wieder durchzustarten!“

Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung, erklärt: „Wer einen Wellnessurlaub zur reinen Erholung machen oder sich im Sinne der self-care eine kleine Auszeit vom Alltagsstress gönnen will, wird in Niederösterreich mit den zahlreichen Angeboten im Bereich Achtsamkeit ebenfalls fündig. Mindestens ebenso attraktiv ist alles, was es in Niederösterreich nach und rund um Aufenthalt zu erleben gibt: schöne Landschaft, typische Kulinarik, kleine, aber feine Städte und das inspirierende Kulturleben!“

Gesund werden, gesund bleiben, Erholung tanken in Niederösterreich

- **Achtsamkeit in Niederösterreich:** Langfristig achtsam mit sich selbst und dem eigenen Körper umgehen? Viele Maßnahmen zur bewussten Gesundheitsvorsorge kann jede und jeder auch ohne medizinische Begleitung selbst setzen. Dafür gibt es in Niederösterreich ein hervorragendes Angebot und professionelle Anleitung. Unter dem Stichwort „self-care“ und „Achtsamkeit“ werden Kurzurlaube, Kursreihen und Workshops zu Yoga, Fasten, Meditation, Waldbaden u.v.m. angeboten.
- Alle, die sich einfach nur selbst hin und wieder etwas Gutes gönnen und zwischendurch eine bewusste Pause vom stressigen Alltag nehmen wollen, finden in Niederösterreich ebenfalls das passende Angebot: Gerade im Bereich **Erholung und Wellness** gibt es in allen Regionen eine reiche Auswahl an Möglichkeiten.

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Mag. Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



Eintauchen und abschalten: Wundermittel „heiße Luft und warmes Wasser“

Graue Nebel wallen, die Natur kommt zur Ruhe und das alles lässt sich vom dampfend-heißen Wasser aus gemütlich beobachten? Es ist herrlich erholsam, ein paar Stunden fernab vom Alltagsstress im Thermalwasser zu entspannen und nach ein paar Saunagängen – mit herrlichen Düften und dem Gefühl, rundum erneuert zu sein – in den nächsten Tag zu starten. In Niederösterreich stehen den Gästen dafür einige [Thermen und Spas](#) zur Verfügung:

In der [Therme Laa](#) im Weinviertel gibt es in dem knapp 8.000 m² großen Areal eine [Kinderwelt](#) mit Wasserrutsche, Spielraum und Animation ebenso wie den [SILENT SPA](#)-Bereich, wo die Erwachsenen in luxuriösem Ambiente mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten unter sich bleiben und wirkliche Ruhe genießen können. Kompletter individueller Rückzug ist in den exklusiven „private hideaways“ der neuen [SILENT VILLAS](#) möglich.

Im [Hotel Therme und Spa Linsberg Asia](#) südlich von Wien kann man ebenfalls geruhsam und schön übernachten, hier gilt generell das Motto „adults only“. Auf 15.000 m² Fläche stehen den erholungsbedürftigen Gästen elf Außen- und Innenpools und neun verschiedene Saunen mit asiatischem Ambiente zur Verfügung, natürlich gibt es auch umfangreiche Zusatzangebote für Massagen, Kosmetik, Solarien etc. Kulinarischer Genuss in stilvoller Atmosphäre und auf höchstem Niveau ist ebenfalls möglich, „[das Linsberg](#)“ wurde erst kürzlich wieder mit zwei Hauben ausgezeichnet.

Einen Besuch bzw. einen Kurzurlaub lohnen außerdem die [Römertherme Baden](#) in der historischen Kurstadt mit ihrem Schwefel-Thermalwasser aus 14 Heilquellen, modernen Wellness-Bereich und Sportangebot für die ganze Familie sowie die [Sole Felsen Welt Gmünd](#) mit Erlebnisbad, Beauty- und vielen Spezialangeboten wie ladies night, Babyschwimmen, Hamam etc. Das [Ybbstaler Solebad](#) lockt mit Bade-Feeling wie im Toten Meer, Erlebnis-, Sport- und Kinderbecken, Rutschen, Dampfbädern und Saunen.

Soll weniger der Thermenurlaub an sich, sondern mehr ein **Kurzbesuch** mit Aktiv- und Rahmenprogramm und abendlicher Erholung im Zentrum des Urlaubs stehen, gibt es eine reiche Auswahl an hochwertig ausgestatteten **Hotels und Unterkünften in besonders schöner Lage**: Der [Molzbachhof](#) in Kirchberg a. Wechsel, das [Hotel Schachner](#) in Maria Taferl, das neue [Hotel & Spa Nigl](#) im jahrhundertealten Lesehof in Senftenberg, das [Schloss an der Eisenstraße](#) in Waidhofen a.d. Ybbs, der [Althof Retz](#), die [Schwarz Alm](#) in Zwettl oder das Hotel im [Schlosspark Mauerbach](#) und viele andere mehr verfügen über exklusive **Spa-Bereiche**.

Durchatmen und auftanken: bewusste Erholung

Unter dem Motto „self-care“ gibt es gerade in der dunklen Jahreszeit viele Möglichkeiten, dem Stress zu entfliehen und die eigenen Energiereserven aufzufüllen. Soll es ein Kurzurlaub zum Auffüllen der Energiereserven oder ein sportlicher Start ins neue Jahr sein?

Die [Winter-Wellness im Waldviertel](#) wäre möglich, ein [Langlauf-Kurzurlaub](#) oder [Schneeschuhwandern in den Ybbstaler Alpen](#), die beiden Letzteren sind mit ermäßigtem Eintritt ins Ybbstaler Solebad kombinierbar. [WinterAKTIV](#) werden kann man auch [im nordischen Zentrum](#)

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Mag. Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



in St. Aegydt a. Neuwalde, hier ist sowohl Langlaufen als auch Schneeschuhwandern inkludiert und je nach Unterkunft auch mit Wellnessbereich.

Wellness-Urlaube werden auch in der [Thermen- und Winzerregion](#) des Wienerwalds angeboten. Aufenthalte mit Schwerpunkt **Yoga** z.B. bei „[Yoga & Retreat](#)“ in Bad Erlachs Hotel & Therme [Linsberg Asia](#) in den Wiener Alpen oder in der [Therme Laa](#), wo z.B. auch [Yoga & Detox](#) oder Ende Jänner „[silent yoga am Sonntag](#)“ angeboten wird, in Kombination mit Wanderung und Massage gibt es Möglichkeiten im [Molzbachhof](#) in Kirchberg a. Wechsel.

Wer die Ruhe in einem Kloster zu innerer Einkehr und **spirituellen Tagen** nützen will, ist im [Stift Seitenstetten](#) willkommen – hier gibt es z.B. zu Silvester oder auch vor Ostern Angebote für externe Gäste; Energie tanken und durchatmen in frischer Waldluft kann man beim bewussten **Waldbaden** in den [Wäldern von Stift Klosterneuburg](#) oder im [Dunkelsteiner Wald](#).

Erholsame Kurzurlaube in Therme und Spa oder ein Wochenende, im dem man sich ganz bewusst Zeit für sich selbst nimmt und etwas für Körper, Geist und Seele tut: In Niederösterreich ist das Angebot riesig und für viele Bedürfnisse fast alles möglich!

Informationen, Tipps und Urlaubsangebote auf

www.niederoesterreich.at/thermen-und-wellness und www.niederoesterreich.at/achtsamkeit

Pressefoto: © Linsberg Asia

Weitere Bilder zum Thema:

<https://bildarchiv.niederoesterreich.at/pinaccess/showpin.do?pinCode=lgwyw8fZDdLq>

Bitte beachten Sie die Copyrights!

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Mag. Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at