

Niederösterreichs neue Achtsamkeit

MIT NATUR, RUHE UND FERNÖSTLICHEN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN ZU SICH SELBST FINDEN

Niederösterreich besinnt sich auf seine stillen Seiten und liegt damit voll im Trend. Denn Regenerationsphasen, bewusste Momente und Zeit für sich selbst werden immer rarer – und gleichzeitig wichtiger.

St. Pölten, 1. September 2021

„Gerade dieses letzte Jahr hat uns einmal mehr gezeigt, wie wichtig eine Auszeit vom Alltag ist. Der tägliche Stress, die Hektik und die ständige Verfügbarkeit brauchen einen Gegenpol. Die neue Achtsamkeit in Niederösterreich bringt mit Stille, Regeneration und Entspannung in Form von Yoga im Weingarten oder am Berg, geführten Pilgerwanderungen oder Heilfasten im Kloster genau diesen Ausgleich. Die Besinnung auf sich selbst und die Umwelt eröffnet neue Perspektiven – und genau die brauchen wir doch gerade alle.“, erklärt **Tourismuslandesrat Jochen Danninger**.

Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung, ergänzt: „Wir haben verlernt, uns nur auf uns selbst und den Moment zu konzentrieren. In Niederösterreich sollen unsere Gäste bewusst im Hier und Jetzt ankommen, um endlich richtig abzuschalten. Gleichzeitig lernen sie, wie sie diese Techniken auch zuhause nutzen können. Denn nur das bringt Körper und Seele nachhaltig in Einklang. Genau dafür haben wir in Niederösterreich die richtigen Angebote, die wir als „die neue Achtsamkeit in Niederösterreich“ zusammengefasst haben.“

Erfrischend entspannt in Niederösterreich

In Niederösterreich können [Kurse zu fernöstlichen Entspannungstechniken](#) mit einer Auszeit kombiniert werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich eher zu den Anfängern oder Fortgeschrittenen zählt. Besonders spirituelles [Taiji bietet das Stift Seitenstetten](#) an. Ein wahrer Geheimtipp ist der erholsame [Molzbachhof](#) mit Pilates- und Wellness-Angeboten. Spa und Yoga kann aber auch in den zahlreichen Niederösterreichischen [Thermen und Wellnesshotels](#), wie der [Therme Linsberg Asia](#) oder im [Steigenberger Hotel & Spa](#) in Krems, betrieben werden. Niederösterreichs Thermen, wie beispielsweise auch die [Therme Laa](#), sind erholsame Kraftplätze. Die Stille, das Wasser und die eine oder andere Massage streicheln die Seele und regenerieren den Körper, während der Geist endlich wieder durchatmet.

Bewusste Ernährung für nachhaltigen Genuss

Sich [bewusst zu ernähren](#), zu wissen, woher die Lebensmittel stammen und wie sie schonend zubereitet werden, ist typisch niederösterreichisch. Superfood wächst hier vor der Haustüre, nachhaltige Landwirtschaft lautet das Gebot der Stunde. Abwechslungsreiche Kochkurse, wie jene des [ADAMAH](#)

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Marcella Maurer
tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 mail marcella.maurer@noe.co.at

[BioHof](#) oder [SONNENTOR Erlebnis](#), lassen die gesunde Theorie zur köstlichen Praxis werden. Und wer sich zuckerfrei und ohne Kohlenhydrate ernähren will, ist im [VitalZeit Hotel Weber](#) richtig.

Weniger bewegt mehr: Fasten und Detox

In ausgewählten niederösterreichischen Thermenhotels und Klöstern kann man körperlichen und seelischen Ballast loswerden und neue Energien beim [Fasten und Detoxen](#) sammeln. Die Programme reichen von dreitägigen Entgiftungskuren bis hin zu mehrwöchigen Entschlackungsprogrammen und werden gerne mit Yoga oder anderen Entspannungs- und Bewegungstechniken kombiniert. Von „Ladies only“ über spartanisches Klosterfasten bis hin zur Immunsystemstärkung ist beim Fasten fast alles möglich.

Spirituelle Auszeit: Rückzug hinter Klostermauern

Gotteshäuser sind seit jeher Zufluchtsorte für getriebene Seelen. Während einer [Auszeit im Kloster](#) kommen Geist und Körper beim Meditieren und einfachen Sein in Balance. Fernöstliche Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und Co. bieten das [Stift Seitenstetten](#) und das [Kloster Kirchberg am Wechsel](#) an. Auf die Kraft der Kräuter und des Verzichts setzt man im [Stift Geras](#). Von luxuriös bis asketisch bieten das [UNESCO-Weltkulturerbe Stift Melk](#) und [Stift Göttweig](#) Tage voller Stille an, während ein Aufenthalt im [Kloster NaturSinne](#) voll spiritueller Retreats steckt.

Pilgerwanderungen: Auf heiligen und heilenden Pfaden

Ganz gleich, wie weit man sich beim [Pilgern](#) – wie auch beim [Weitwandern](#) – vom Ausgangspunkt entfernt, jeder Schritt bringt einen näher zu sich selbst. Dabei spielt es keine Rolle, wie gläubig man ist. Vom [Jakobsweg Weinviertel](#) und entlang der [Donau](#), über die [Via Sacra](#) im Wienerwald und im Mostviertel, bis hinauf ins Waldviertel zum [Lebensweg](#): Bei den (geführten) Pilger- oder Weitwanderungen schickt man die Gedanken auf Wanderschaft, während man bei sich selbst ankommt.

Heilkräuter und -pflanzen: Natürliche Kraft am Wegesrand

Würden wir uns nicht alle gerne die Natur mit ihrer Kraft zunutze machen? Aber woran erkennt man [Heilpflanzen und Wildkräuter](#)? Wie pflückt und verarbeitet man sie richtig? Köstliche Antworten finden Gäste im Mostviertel zum Beispiel bei den [Wildkräuterkochkursen](#) im Naturhotel Steinschalerhof im Pielachtal. Im Waldviertel können geführte Kräuterwanderungen, unter anderem rund um das Kräuterdorf Sprögnitz bei [SONNENTOR Erlebnis](#) gebucht werden. In den Wiener Alpen zaubert [Kräuterwirtin Gerda Stocker](#) in ihren Kochkursen und Workshops herrliche Gerichte auf die Teller. Und in der Donauregion teilt Christine Saahs, Inhaberin des Demeter Weingutes [Nikolaihof Wachau](#), ihr Wissen über die Kraft der Kräuter in ihrem Kochbuch „Kochen mit der Kraft der Natur“, das sogar als weltbestes Kochbuch der Kategorie Naturmedizin ausgezeichnet wurde.

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Marcella Maurer

tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 mail marcella.maurer@noe.co.at

Regenerative Naturführungen: Zurück zu den Wurzeln

Der Natur besinnt man sich auch bei lehrreichen Exkursionen in den Nationalparks und Naturparken Niederösterreichs. Die Besucherprogramme im Nationalpark Donau-Auen und dem Nationalpark Thayatal beflügeln Körper und Geist. Und auch in den zahlreichen Naturparken wird Besuchern mit unterschiedlichen Programmen ein buntes Wissen rund um Natur und Umwelt nähergebracht und gleichzeitig ein Weg zu sich selbst gefunden. So steht bei den atmosphärischen Wanderungen durch den Naturpark Heidenreichsteiner Moor das Wahrnehmen der Umgebung mit allen Sinnen im Fokus. Bei der Waldexpedition für Wirbelwinde in den Wiener Alpen wird den Kleinen das Abenteuer Natur spielerisch vermittelt. Und im Naturpark Ötscher-Tormäuer und im Naturpark Jauerling erkundet man mit Naturvermittlern nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt, sondern auch ein Stück sich selbst.

Alle Informationen sowie Angebote finden Interessierte unter:

www.niederoesterreich.at/achtsamkeit

Fotos befinden sich im Bildlink unter:

<https://bildarchiv.niederoesterreich.at/pinaccess/pinaccess.do?pinCode=527dAqzFzMwC>

Bitte Copyrights beachten!

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Marcella Maurer

tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 **mail** marcella.maurer@noe.co.at