

Achtsam ins Frühjahr starten

WEGE ZUR INNEREN RUHE FÜHREN DURCH GANZ NIEDERÖSTERREICH

Viel zu oft dominieren ständige Verfügbarkeit, Stress und Hektik den Alltag und machen Körper und Seele zu schaffen. In Niederösterreich gibt es in allen sechs Tourismusdestinationen unzählige Angebote, die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen. Die neue Achtsamkeit in Niederösterreich reicht von Yoga und Meditation über Fasten bis hin zu Pilgern, Waldbaden, gesunder Ernährung und jeglicher Art von sanfter, körperlicher Betätigung, die einem erlaubt, abzuschalten.

St. Pölten, 20.4.2023. **Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung**, erklärt: „Mit seinen vielen Kraftplätzen und Ruheorten in der Natur ist Niederösterreich wie gemacht für entschleunigende, erholsame Momente. Unsere Angebote der neuen Achtsamkeit sind attraktiv und abwechslungsreich. Vor allem tut man sich selbst dabei etwas Gutes und kehrt gestärkt wieder zurück nach Hause.“

Naturerlebnis in ursprünglicher Wildnis

Die alten Buchenwälder im [Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal](#) und im [Nationalpark Kalkalpen](#) wurden 2017 von der UNESCO als Weltnaturerbe ausgezeichnet. Das neue Angebot „[eine Reise in vergessene Wälder](#)“ bietet in einem viertägigen Aufenthalt (1.-4. Juni 2023) die einmalige Gelegenheit, beide Schutzgebiete und deren Besonderheiten kennenzulernen. Es inkludiert zwei ganztägige Exkursionen, die teils durch steiles Gelände und unbefestigte Steige führen. Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und Kondition sind gefragt! Entspannt geht es nach den beiden Touren wahlweise ins [Ybbstaler Solebad](#) oder in die [Erlebnisswelt Mendlingtal](#).

Reset & Reload

„[Zeit für sich selbst](#)“ finden Erholungssuchende im zuckerfreien [VitalZeit Hotel Weber](#) in Bad Schönau. Sowohl im als auch rund ums Haus gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Krafttanken, Entschleunigen und Entspannen. Von Freitag bis Sonntag, den 16.-18. Juni oder 15.-17. September 2023, ist hier Zeit für Wellness und Low-Carb-Küche, einen geführten meditativen Spaziergang und eine Behandlung nach Wahl in der VitalWelt. Tipps für die gesunde Küche gibt 's vom Chef Alfred Weber persönlich. Die Gute-Nacht-Geschichten für gesunden Schlaf kommen von Folke Tegetthoff.

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý
tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 **mail** silvia.hrabý@noe.co.at

Waldbaden

Einmal im Monat von Mai bis August bietet das [Hotel Krainerhütte](#) in Heiligenkreuz das neue Walderlebnis im Wienerwald „[WienerWaldSein](#)“. Erholungssuchende nutzen bei der geführten Wald.Bade-Einheit die Kraft der Natur und des angrenzenden Waldes zur Regeneration. Seine innere Ruhe findet man beispielsweise auch beim Wald.Kneippen im Bächlein Schwechat direkt angrenzend ans Hotelareal oder beim Wald.Spüren am Barfußweg. Dem nicht genug, gibt es sonntags auch noch Wald.Yoga. Mehr Informationen über das „[Erlebnis WienerWald](#)“, zu dem neben dem „[WienerWaldSein](#)“ auch das Geschmackserlebnis „[WienerWaldGenuss](#)“ gehört, finden Interessierte in einer neuen [Broschüre](#).

Thermen und Wellness

Natürlich darf auch der klassische „Spa-Aufenthalt“ in [Thermen und Hotels mit Wellnessbereich](#) nicht fehlen. Erholung pur und Tiefenentspannung finden Gäste im revitalisierenden Thermalwasser, bei einer wohltuenden Massage und Beautybehandlung oder beim Relaxen in der Sauna. Wasser, Wärme und Wohlbefinden verspricht beispielsweise das [WACHAUF](#)-Spa mit Infinity-Pool, Panoramasauna, Infrarotkabine, Sole-Dampfbad, Wald4tel-Textilsauna, Fitnessraum „Kraftwerk“ uvm. im Hotel Schachner in Maria Taferl. Eine Klasse für sich ist das Frühstücksbuffet und Schachner-Abendmenü mit Panoramaweitblick über die Donauregion.

Pilgern und Weitwandern

Der Drang nach Bewegung in der Natur, die Sehnsucht nach einer Auszeit vom Alltag sowie eine Besinnung auf das Wesentliche lassen viele Menschen das Wandern und Pilgern (wieder) neu für sich entdecken. Während die Schönheit der Landschaft an einem vorbeizieht, kommt man sich selbst Schritt für Schritt ein Stück näher. In [Niederösterreich](#) gibt´s dafür abseits touristischer Pfade und Hot-Spots unzählige Möglichkeiten. Immer eine Reise wert ist beispielsweise der [Jakobsweg im Weinviertel](#). Der Jakobsmuschel folgend geht es auf 153 km durch malerische Kellergassen und idyllische Weingärten. Die Weinviertler Gastgeberinnen und Gastgeber sorgen dafür, dass der Pilgergenuss bei einer regionstypischen Heurigenjause und einem Glas vom beliebten [Weinviertel DAC](#) nicht zu kurz kommt.

Heilkräuter und bewusste Ernährung

Die ruhigen Wälder und die gute Luft im Waldviertel bieten hervorragende Bedingungen zur Erholung von Körper, Geist und Seele. Das Waldviertel ist vor allem aber auch für seine hervorragende Kulinarik bekannt. Neben Waldviertler Karpfen, Graumohn oder Erdäpfel sind es die [Kräuter](#), die viele Besucherinnen und Besucher anlocken. Beim Angebot [Yoga-Kräuter Retreat](#) lernen Interessierte bei

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý

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



geführten Kräuterwanderungen, beim Herstellen eines Kräuter-Produktes und Kräuter-Picknicken im Wald viel Wissenswertes über die natürlichen Schätze des Waldviertels. Eine diplomierte Yoga-Trainerin führt mit gezielten Yoga-Übungen und Meditation durch ein anregendes und gleichzeitig entspannendes Wochenende. Wer dem eigenen Körper noch mehr Ruhe gönnen möchte, dem sei das [Heilfasten und Detoxen](#) empfohlen.

Mehr Informationen finden Interessierte unter

www.niederoesterreich.at/achtsamkeit

www.waldviertel.at/achtsamkeit

www.wieneralpen.at/achtsamkeit

www.wienerwald.info/achtsamkeit

www.weinviertel.at/achtsamkeit

Fotos befinden sich unter dem Link:

<https://bildarchiv.niederoesterreich.at/pinaccess/showpin.do?pinCode=aZMDO2HZB6N>

Bitte Copyrights beachten!

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý

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

