

## PRESSETEXT

### Tipps für den Herbst zwischen Berggipfeln, Seen und Achtsamkeit:

Kärnten stillt die Sehnsucht nach Natur und innerer Balance mit neuen Ideen

*In Kärnten bleibt der Sommer mit beständigem Wetter, angenehmen Temperaturen und noch herrlich warmen Badeseen gern etwas länger als anderswo. Die in herbstlichen Goldtönen leuchtenden Wälder und Bergrücken laden nun ein zur sanften Auszeit und zur Achtsamkeit. Und dazu, den eigenen Rhythmus wiederzufinden. Mit abwechslungsreichen Konzepten erfüllt das südlichste Bundesland Österreichs die Sehnsucht der Menschen nach Naturerlebnissen abseits traditioneller Angebote. Auf der neuen Internetseite [www.karnten.at/erholung](http://www.karnten.at/erholung) sind die buchbaren Arrangements zusammengetragen.*

#### **Wald -, Wiesen- und Wasserabenteuer**

Kleine Kapellen, Bildstöcke, Wälder, Wiesen und plätscherndes Wasser: Auf dem heilklimatischen Wanderweg im Lesachtal genießt man mit oder ohne fachkundiger Begleitung Meter für Meter eine idyllische Kulturlandschaft mit dem Ziel, die Gesundheit von Körper und Seele zu fördern. Von Niedergail aus führt der Weg acht Kilometer lang Richtung Niedergailer Alm, verschiedene Infotafeln weisen den Weg. Während der 3,5 Stunden langen Tour überwindet man 500 Höhenmeter.

Doch nicht nur das: Beim genussvollen Waldbaden in Kärntens Wäldern tauchen Gäste bewusst in die Natur ein, nehmen die Umgebung intensiv wahr und atmen die heilsamen Düfte und ätherischen Öle der Bäume ein. Diese Art des achtsamen Naturerlebens fördert Stressabbau und innere Ruhe. Für noch mehr Entspannung und um die heilende Kraft der Natur ganzheitlich zu erleben, sorgen die zahlreichen Kärntner Unterkünfte mit Wellness-Fokus, die Thermen in Bad Kleinkirchheim und Warmbad-Villach sowie die Badehäuser an den Seen. Bei speziellen Körper- und Beautyanwendungen mit Naturkosmetik und natürlichen Zutaten wird die Seele regelrecht gestreichelt. Und auch beim Essen sind die sorgfältig ausgewählten regionalen Zutaten für die Gerichte der Alpe-Adria-Küche echte Energielieferanten.

#### **Seenwellness-Festival am Klopeiner See**

Beim ersten Seenwellness-Festival am wärmsten Badensee Europas, dem Klopeiner See, erleben Besucher vom 5. - 8. Oktober 2023 einen einzigartigen Saunamarathon und können sich von vitalisierenden Spa-Ritualen verwöhnen lassen. Mit „Bademantel-Welcome-Party“ im 2022 neu eröffneten Kärntner Badehaus, unterschiedlichen Beauty-Verwöhnprogrammen und aktivierenden Side-Events wie Pilates- und Yogakurse an mystischen Kraftplätzen oder geführte Radtouren und Wanderungen wartet ein volles Programm. Tickets für das Seenwellness-Festival gibt es ab 129 Euro.

#### **Heißes Dolce Vita am Wörthersee und Namaste unter Tage**

Ab dem 28. September findet im Spa & Golf Hotel Das Balance in Pörschach eine Roadshow italienischer Saunameister statt. Diese heizen bei Showaufgüssen in der Eventsauna den Saunagästen ordentlich ein, verschiedene dampfende Spa-Attraktionen runden das Wellness-Erlebnis am herbstlichen Wörthersee ab. Ein Arrangement inklusive zwei Übernachtungen kann ab 290 Euro gebucht werden.

Yoga-Retreats an den schönsten Plätzen rund um den Wörthersee vermitteln einem das Gefühl grenzenloser Freiheit. Und ehe man sich versieht, wird man zum „Hund“, „Happy Baby“ oder schlicht und einfach zum „Baum“. Ab dem 9. Oktober finden die Retreats zu verschiedenen Terminen im Herbst statt.

So wie auch in Bad Bleiberg, wo die Yogamatte im Heilklimastollen ausgelegt wird. Atmen, Bewegen, Sein und die Kraft der Natur spüren, funktioniert im Inneren des Berges durch die einzigartige Atmosphäre im Heilklimastollen von ganz allein. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit und die kühle Temperatur aktiviert die Atmung die Selbstheilungskräfte und die Atemwege werden frei.

#### **Kärnten trifft auf Indien und Tibet: Ayurveda-Hotel im ehemaligen Kloster**

Ein romantisches Kloster im Kärntner Gurktal bietet das ideale Umfeld für eine Jahrtausende alte, indische Heilkunst. Das Tulsi Ayurveda-Zentrum im JUFA Hotel Stift Gurk\*\*\*\* verspricht frische Energie, Balance und Erneuerung mit individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmten Massagen oder Behandlungen nach ayurvedischer Lehre eines in Indien ausgebildeten Therapeuten. Kärntens erstes Ayurveda-Hotel neben dem Dom zu Gurk gilt als besonderer Geheimtipp und

unglaublicher Kraftplatz. Im spirituellen Ambiente der ehemaligen Klosteranlage mit seinen barocken Bauten und dem duftenden Kräutergarten erlebt man eine wohlthuende Atmosphäre der Ruhe und Meditation.

Wer noch tiefer in alte Heilkünste eintauchen möchte, den lädt das Tibetzentrum Österreich im malerischen Bergdorf Knappenberg ein. Das in Europa einzigartige Bildungshaus wurde von Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama gegründet. Die verschiedenen Kurse, Vorträge und Seminare basieren auf der authentischen tibetisch-buddhistischen Kultur und vermitteln Weisheit, Freude und Mitgefühl.

#### **Green-Care-Auszeithöfe: Keine Chance dem Burn-Out**

Green Care Auszeithöfe verbinden Bauernhof-Urlaub mit gezielten Angeboten zur Regeneration – ideal zur Erholung, Reflexion und Neuorientierung. Die naturnahen Auszeithöfe sind speziell ausgerichtet auf die Burn-out-Prävention und -Regeneration, die Bäuerinnen und Bauern eigens geschult und stellen spezielle Programme zur Gesundheitsförderung zusammen. So wird ein ganzer Bauernhof zum Gesundheitsresort und hilft beim Energietanken durch Erholung in der Natur.

#### **Inspiration zur Entspannung und Erholung in Kärnten im Einklang mit der Natur – und sich selbst**

In einer Zeit, in der Naturerlebnisse für viele Menschen immer wichtiger werden, bietet der Süden Österreichs genau das, wonach sich Erholungssuchende sehnen. Auf der neuen Internetseite [www.kaernten.at/erholung](http://www.kaernten.at/erholung) sind zahlreiche inspirierende Angebote und Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen die heilende Kraft der Natur erlebt, innovative Wellnesskonzepte ausprobiert und die eigene innere Balance gefunden werden kann.

5.845 Zeichen

#### **Informationskontakt:**

##### **Kärnten Werbung**

Völkermarkter Ring 21 – 23

A-9020 Klagenfurt

Tel.: +43 463 3000

[info@kaernten.at](mailto:info@kaernten.at)

[www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)

#### **Pressekontakt:**

##### **Kärnten Werbung**

Nina Vielgut

Völkermarkter Ring 21 - 23

A-9020 Klagenfurt

Tel.: +43 463 3000 232

[nina.vielgut@kaernten.at](mailto:nina.vielgut@kaernten.at)

[www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)

##### **FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR**

Leonie Stolz

Wimmelsweg 10

D-22303 Hamburg

+49 40 50681694

[ls@fufda.de](mailto:ls@fufda.de)

[www.fufda.de](http://www.fufda.de)

Sabine Rasch

Wimmelsweg 10

D-22303 Hamburg

+49 38206 744790

[sr@fufda.de](mailto:sr@fufda.de)

Antje Seeling

Langenburger Str. 33

D-70435 Stuttgart

+49 711 50448110

[as@fufda.de](mailto:as@fufda.de)

Gern stehen wir Ihnen für weitere Informationen über Kärnten zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im [Presseportal](#) passendes Bild- sowie weiteres Textmaterial rund um Kärnten.