



## Presseinformation

### Das Geheimnis der inneren Stärke

**Ob mit Achtsamkeitsübungen oder Bergsport – in der unberührten Bergwelt von Warth-Schröcken stärken ausgepowerte Menschen die eigene Resilienz und bringen so wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in ihren Alltag.**

Ob Pandemie oder Ukraine-Konflikt, ob alleinerziehend oder beruflich ausgepumpt – widrige Lebensumstände belasten das Wohlbefinden. Sie laugen aus, rauben die Lebensfreude und werfen manche sogar richtig aus der Bahn. Aber eben nicht alle. Warum das so ist, ist eine Frage der Resilienz, weiß Mentaltrainerin und Energetikerin Rebecca Manser aus dem Bregenzerwald. Genauer gesagt geht es bei dieser Frage darum, wie Menschen auf Krisen oder Stress reagieren und wie schnell sie wieder auf die Beine kommen. Das Gute ist, Resilienz kann man trainieren und erlernen. Wo die einen sich bei Gipfeltouren auspowern und so Kraft für die täglichen Widrigkeiten sammeln, möchten die anderen mit Achtsamkeitsübungen ihr inneres Gleichgewicht stärken. Beiden bietet die unberührte Natur rund um Warth-Schröcken ideale Voraussetzungen – und Menschen wie Mentaltrainerin und Energetikerin Rebecca Manser, Atemcoach Carmen Drexel und die lokalen Outdoor-Guides die perfekten Programme.

#### **Grün steht für kraftvolle Ruhe und Gelassenheit**

Wer Ruhe und Abstand zum Alltag sucht, ist in den beiden kleinen Walserdörfern Warth und Schröcken genau richtig. Sie liegen zwischen 1.200 und 1.500 Metern Seehöhe im Bereich Bregenzerwald, Allgäuer- sowie Lechtaler Alpen und haben gemeinsam nicht mal 400 Einwohner. Dafür aber atemberaubendes Bergpanorama, saubere, pollenfreie Luft, kristallklare Seen und grüne Almwiesen. Grün ist übrigens nicht nur die Farbe der Hoffnung, es ist die Farbe der Flora und steht für Wachstum und Fruchtbarkeit. Aber auch für kraftvolle Ruhe und Gelassenheit.

#### **Innere Balance in unberührter Natur**

Kein Wunder also, das es keinen besseren Ort gibt, als die Natur höchstpersönlich, um den Alltag hinter sich zu lassen und am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten. Im Wald oder in den Bergen reagiert das menschliche Nervensystem unmittelbar. Stresshormone sinken, der Blutdruck normalisiert sich, der Mensch kommt zur Ruhe. „Mit unseren Achtsamkeits- und Atemübungen kann jeder seine eigene Balance finden“, sagt Carmen Drexel. „Unsere Angebote vereinen Theorie mit Körperübungen und Aktivitäten in und mit der Natur. So lernen die Teilnehmer\*innen neue Wege kennen, Stressfaktoren zu erkennen und besser mit ihnen umzugehen.“

#### **Sport für mehr Resilienz**

Zu diesen neuen Wegen gehört aber auch das Outdoor-Programm, das die lokalen Abenteuer-Guides von Warth-Schröcken anbieten. Ob Klettersteig, Canyoning, Abenteuerpark, Flying Fox

**Weitere Informationen:** Tourismus Warth-Schröcken, A-6767 Warth / A-6888 Schröcken, Tel: +43 5583 35150 oder +43 5519 2670, Fax: +43 5583 35156 oder +43 5519 2675, E-Mail: [info@warth-schroecken.com](mailto:info@warth-schroecken.com), [www.warth-schroecken.com](http://www.warth-schroecken.com)

**Redaktion:** Hansmann PR, Lipowskystraße 15, 81373 München, Tel. +49 89 3605499 0, Fax +49 89 3605499 33, E-Mail: [info@hansmannpr.de](mailto:info@hansmannpr.de), [www.hansmannpr.de](http://www.hansmannpr.de)



## Presseinformation

oder Wildwasserschwimmen – Sport ist ein gutes Mittel, um auf einfache und effektive Weise den Stress im eigenen System zu regulieren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Vor allem aber auch Ausdauersportarten wie Bergwandern und Trailrunning. Übrigens: Wer dabei eine bedeutende Rolle spielt, ist der eigene Schweinehund. Denn der möchte als Hüter der Regeneration eher mal den Sport ausfallen lassen. Also, nicht unterkriegen lassen und den eigenen Schweinehund besiegen. Das gibt Kraft.

### **Mental- und Aktivprogramme in Warth-Schröcken**

#### **Wöchentliche Atem- und Mentalaktivitäten**

In diesem Nachmittagsprogramm erfahren die Teilnehmer, was resiliente Menschen ausmacht. Dabei regen Rebecca Manser und Carmen Drexel zum Nachdenken an und vermitteln praktische Übungen zum Stärken der persönlichen Widerstandsfähigkeit. Ziel ist es den Teilnehmern beizubringen, wie sie so ein grundsätzlich leichteres, selbst-bestimmteres und glücklicheres Leben führen können.

**Wann:** Donnerstag um 14.00 Uhr (07.07. – 06.10.2022)

**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Bei Schönwetter:** Vortrag zum Thema Resilienz und anschließend Waldbaden

**Bei Schlechtwetter:** Vortrag zum Thema Glück und anschließend Stress-Relief-Meditation

**Kosten:** 30 Euro; für Gäste in Warth-Schröcken 15 Euro

#### **Women´s Achtsamkeits-Wochenende:**

Vier Tage lang dreht sich alles um einen inspirierenden Mix aus Natur- & Sporterlebnissen. Auf dem Programm stehen Wanderungen mit viel regionalem Bezug und zahlreiche Aktivitäten rund um das Thema Resilienz und Achtsamkeit sowie Vorträge, Workshops und meditative Yogaeinheiten.

**Wann:** 22. bis 25. September 2022

**Wo:** drei Übernachtungen im Hotel Jägeralpe in Warth am Arlberg

**Kosten:** ab 699 Euro pro Person im Doppelzimmer

#### **Die Outdoor BIG5. Mehr Abenteuer gibt's nicht!**

Im Outdoor-Mekka der Alpen reiht sich Abenteuer an Abenteuer und jeden Tag lockt ein neuer Nervenkitzel. Die Mischung aus Fun im Wasser und Adrenalin in der Höhe bringen jeden Outdoor-Muffel nach draußen. Wie wäre es mit den Outdoor BIG5: Wildwasserschwimmen, Canyoning, Flying Fox, Abenteuerpark und Klettersteig. Die fünf Aktivitäten werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten.

**Wann:** Die Alpenschulen und Outdoor-Anbieter bieten wöchentlich fixe Termine der jeweiligen Outdoorabenteuer an.

[www.warth-schroecken.at](http://www.warth-schroecken.at)

**Weitere Informationen:** Tourismus Warth-Schröcken, A-6767 Warth / A-6888 Schröcken, Tel: +43 5583 35150 oder +43 5519 2670, Fax: +43 5583 35156 oder +43 5519 2675, E-Mail: [info@warth-schroecken.com](mailto:info@warth-schroecken.com), [www.warth-schroecken.com](http://www.warth-schroecken.com)

**Redaktion:** Hansmann PR, Lipowskystraße 15, 81373 München, Tel. +49 89 3605499 0, Fax +49 89 3605499 33, E-Mail: [info@hansmannpr.de](mailto:info@hansmannpr.de), [www.hansmannpr.de](http://www.hansmannpr.de)



## Presseinformation

Juni 2022

### **Über Warth-Schröcken:**

*Die traditionsbewussten Bergdörfer Warth (1.500 Meter) und Schröcken (1.270 bis 1.500 Meter) liegen im österreichischen Bundesland Vorarlberg und sind bis heute stark von der Besiedlung der Walser aus dem Schweizer Kanton Wallis geprägt. Im Sommer finden Urlauber zwischen Lechtaler Alpen, Bregenzerwald und Allgäuer Alpen dank der Höhenlage ein fast pollenfreies Bergsportparadies.*

*Höhentrainingseffekt inklusive. Warth-Schröcken gilt im Bereich Outdoor als Vorreiter und weiß seine natürlichen Gegebenheiten optimal zu nutzen. Ob Canyoning oder Wildwasserschwimmen im Lech, einem der letzten Wildflüsse Europas, beim Klettersteiggehen, Ziplining oder im Abenteuerpark – die „BIG5“ von Warth-Schröcken sind ein Abenteuer für Profis und Familien. Beim alpinen Gipfel-Wandern auf über 14 aussichtsreichen Gipfeln können Panoramajäger und erfahrene Wanderer gleichermaßen leicht in alpines Gelände vorstoßen. Entspannung bietet dagegen der „Schönste Platz Österreichs“, der Körbersee. Aufgrund der Höhenlage konnten sich die Orte und damit auch das Skigebiet Warth-Schröcken (1.500 bis ca. 2.050 Meter) schon sehr früh zu einer wichtigen Tourismusregion am Arlberg entwickeln. Die ersten Pioniere, wie der Warther Pfarrer Müller, waren hier bereits im 19. Jahrhundert mit Ski unterwegs.*

*[www.warth-schroecken.at](http://www.warth-schroecken.at)*

**Weitere Informationen:** Tourismus Warth-Schröcken, A-6767 Warth / A-6888 Schröcken, Tel: +43 5583 35150 oder +43 5519 2670, Fax: +43 5583 35156 oder +43 5519 2675, E-Mail: [info@warth-schroecken.com](mailto:info@warth-schroecken.com), [www.warth-schroecken.com](http://www.warth-schroecken.com)

**Redaktion:** Hansmann PR, Lipowskystraße 15, 81373 München, Tel. +49 89 3605499 0, Fax +49 89 3605499 33, E-Mail: [info@hansmannpr.de](mailto:info@hansmannpr.de), [www.hansmannpr.de](http://www.hansmannpr.de)