



## **Steirischer Frühjahrsputz für die Seele**

**Was Panorama-Yoga, Familien-Waldbaden, TSM-Wellness, die 1. Steirische Winzsauna und eine Offline-Suite gemeinsam haben? Mit diesen fünf ausgefallenen Angeboten reduzieren Steiermark-Gäste aktiv ihre Frühjahrsmüdigkeit und tun gleichzeitig Gutes für ihren Körper und Geist.**

Am 20. März beginnt er offiziell – der kalendarische Frühling. Um den Winter hinter sich zu lassen, wird es höchste Zeit, etwas für Körper und Geist zu tun. Auf der To-Do-Liste: neue Kräfte entfesseln, den Stoffwechsel aktivieren und den ganzen Organismus mit frischer Energie versorgen. Für einen Frühjahrsputz von innen gibt es keine bessere Gegend als die grünen Hügel und dichten Wälder der Steiermark, die übrigens 61 Prozent der steirischen Bodenfläche bedecken. Ob allein, mit der Familie, mit der Mutter, mit dem Partner oder mit der besten Freundin – wir haben fünf ausgefallene Angebote herausgesucht, die Balsam für die Seele sind, beim Entspannen helfen und leere Energiespeicher wie von selbst auffüllen.

### **Panorama-Yoga am Berg in Schladming-Dachstein**

Es gibt kaum eine Sportart, die besser entschleunigt als Yoga. Noch entspannender, aber nicht weniger herausfordernd ist Yoga im Freien – und im Besonderen am Berg. Denn Outdoor-Yoga vereint die positiven Effekte von Bewegung in der Natur mit der gesundheitsfördernden Wirkung der Yoga-Asanas. Für Fortgeschrittene eine perfekte Kombination. Karin Seebacher, diplomierte Hatha-Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Chefin des Bio- und Yogahotels Bergkristall, nimmt nicht nur ihre eigenen Gäste einmal pro Woche mit auf eine inspirierende Wanderung auf den Berg, um vor der atemberaubenden Kulisse der Schladminger Tauern Yoga zu praktizieren, dem Alltag zu entfliehen und zu sich selbst zu finden. „Meine Leidenschaft für Yoga und natürlichen, einfachen Genuss und die Freude an dieser Lebenseinstellung möchte ich als Yogalehrerin und Kräuterpädagogin unseren Gästen vermitteln“, so Gastgeberin Karin, die in ihrem Haus zusammen mit weiteren Yogalehrern



neben verschiedensten Yoga-Kursen und -Paketen auch Skiyoga, Kinderyoga, Meditationen, Klangmeditation oder Wildkräuterwanderungen anbietet. Gut zu wissen: Auch Nicht-Hotelgäste sind willkommen. Mehr Informationen unter [www.hotel-bergkristall.com](http://www.hotel-bergkristall.com).

### **Familien-Waldbaden in der Hochsteiermark**

Der Wald ist ein besonderer Ort. Vogelgezwitscher, frisch-würzige Luft und raschelndes Laubwerk lösen Stress und Anspannungen. Hier Zeit zu verbringen, fühlt sich an wie ein Kurzurlaub vom Alltag. Dies spüren auch Kinder, denen es heutzutage in der reizüberfluteten Welt immer schwerer fällt zur Ruhe zu kommen. Dass Waldbaden auch als Familie funktioniert, beweist Waldbaden-Trainerin Eva-Maria Woldrich im Naturpark Mürzer Oberland. Bei ihrem „Waldbaden mit der Familie“ entführt die zertifizierte Waldpädagogin Familien mit kleinen Naturforschern oder Blumenelfen auf ein dreistündiges Waldabenteuer, das mit altersangepasster Bewegung, Lachen, Lernen, Spielen und Meditationsübungen aus der Waldpädagogik auch bei kleinen „Waldlingen“ den Geist zur Ruhe kommen lässt. Highlight neben spannenden Begegnungen mit Bäumen, Pflanzen und Tieren: Ein Waldpicknick. Mehr Informationen unter [www.waldschritte.at](http://www.waldschritte.at).

### **TSM®-Wellness - Traditionelle Steirische Medizin® im Thermen- & Vulkanland**

Zeit ist ein wertvolles Gut geworden. Je älter wir werden, desto mehr lernen wir sie zu schätzen. Warum also nicht mal eine gesunde Qualitätszeit zum Beispiel mit der eigenen Mutter verbringen, schöne Erinnerungen schaffen und dabei neue Energie aus der Kraft der Natur tanken? Im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf wird nicht nur auf die Kraft des Thermalwassers gesetzt. Hier wird das uralte Wissen über die Heilkraft der Natur durch moderne Erkenntnisse ergänzt und in der Traditionell Steirischen Medizin® (TSM®) gebündelt, die hier zum Beispiel in Wellness-Anwendungen wie Kräuterstempelmassagen aus oststeirischen Heilkräutern oder „Magische 8“-Kürbisöl-Massagen in



Kosmetikbehandlungen oder auch kulinarisch auf dem Teller für Besucher erlebbar wird. Wer der Kraft der Natur selbst auf die Spur gehen will: Ein Kräuter-Workshop, der auch als Incentive gebucht werden kann, entführt in die Welt der Blüten, Kräuter und gesunden Produkte der jeweiligen Jahreszeit und nimmt Teilnehmer bei der Herstellung von Tinkturen, Balsam und anderen Hausmitteln an die Hand. Mehr Informationen unter [www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at).

### **Abschalten in der Offline-Suite im Ausseerland Salzkammergut**

Endlich Funkstille! Nicht mit dem Partner, sondern vom eigenen E-Mail-Account, von hereinströmenden WhatsApp-Nachrichten und den sozialen Medien. Offline Sein, und damit echte Zeit für sich haben, ist in der heutigen Zeit ein Luxusgut. Digital Detox lautet deshalb auch die Devise der 54 m<sup>2</sup> großen Offline-Suite im steirischen G'sund & Natur Hotel Die Wasnerin, in der Paare, oder insgesamt bis zu vier Personen nachhaltig zur Ruhe kommen und die gemeinsame Zeit offline genießen können. Die strahlungsarme Suite ist mit metallfreien Betten ausgestattet. WLAN, TV oder Radio – Fehlanzeige. Da bildschirmfreie Zeiten nachhaltig die Qualität des Schlafs verbessert, warten hier ein schadstofffreies Schlafsystem, Zeit, um sich auf sich selbst zu besinnen, Platz, um analoge Werte für sich neu zu entdecken – und der Luxus, gemeinsam einmal richtig abzuschalten. Mehr Informationen unter [www.diewasnerin.at](http://www.diewasnerin.at).

### **Weinberg SPA mit 1. Steirischer Winzsauna® im Schilcherland**

Girls just wanna have fun? Nein, meist wollen sie noch mehr. Nämlich Zeit zum Ratschen, Genießen und Entspannen. Und wo geht das besser als in der Sauna oder im Spa? Das Weinhotel Kappel wartet dafür sogar mit einem Unikat auf: Die 1. steirische Winzsauna® ist in einem über hundert Jahre alten Massivholzhaus aus der steirischen Schilchergegend untergebracht, das beim Weinhof Kappl originalgetreu wieder aufgebaut und in eine private Sauna umgestaltet wurde. Einzigartig ist hier auch der Ausblick. Die Panorama-Glasscheibe lenkt den Blick der Besucher auf die Weingärten und bis in die Südsteiermark. Nach dem Saunagang wartet im Weinberg SPA zum Beispiel eine Vinotherapie aus

## PRESSEINFORMATION



hauseigenem Trester (gepresstem Weintraubenmaterial), die die Zellaktivierung forciert und der Hautalterung entgegenwirkt. Den Abend krönt der Wein aus dem eigenen Weingut. Und ja, Männer sind natürlich auch willkommen. Mehr Informationen unter [www.daskappel.at](http://www.daskappel.at).

Weitere Informationen unter [www.steiermark.com](http://www.steiermark.com).