



29.07.2014 - 10:31 Uhr

## Urlaub für den Alltag im Alpbachtal Seenland - BILD



### *Kramsach (ots) -*

Abschalten und wirklich ankommen, nämlich bei sich selbst, das kann man im Alpbachtal Seenland tun. Im Herbst rückt das Wohlbefinden in den Mittelpunkt und man lernt, wie man wieder Schwung in den Alltag bringt.

Schroffe Berggipfel, sanfte Grashügel, die frische Luft und klare Bergseen. Im Tiroler Alpbachtal Seenland kommt man wirklich an, nämlich bei sich selbst. Die herrliche Landschaft bietet alles, was man braucht um abzuschalten und alle Hektik hinter sich zu lassen. Gerade Menschen, die im Alltag wenig Zeit für sich finden, bekommen hier Lust sich etwas Gutes zu tun. Um Kraft und Energie zu tanken hilft es aber nicht, mal eben von der Bürohetze in den Liegestuhl zu hüpfen. Wer Ruhe einkehren lassen will, der muss sich rühren. Körperlich wie geistig, um etwas zu bewegen. Im Alpbachtal Seenland hat man vom 28.9. bis 19.10.2014 die Gelegenheit, sich bei den gesunden Tagen im Alpbachtal, das Leben zu pflegen und sich zu bewegen. Die Gesundheitswoche startet mit Grundübungen aus dem Yoga und einfachen Kräftigungseinheiten. In der Pilates-Stunde werden Flexibilität und Koordination sowie Körperspannung trainiert. Die Übungen sind so konzipiert, dass man sich ein Stück Urlaub in sein Zuhause holen kann. Ganz einfach und ohne Gerätschaft, wird das Eigen-Heim zur Energie-Ladestation.

Um wieder Motivation für den Arbeitstag zu finden, erhält man wissenswerte Praktiken im Motivationstraining. Das eigene Wohlbefinden rückt hier in den Mittelpunkt. Wie man sich frische Energie trotz Belastungen in sein Leben holen kann, wird hier von einem diplomierten Trainer erläutert.

Ab in die frische Luft und hinein in die Turnschuhe heißt es dann am nächsten Tag. Beim richtig gelernten Nordic Walking purzeln die Pfunde und verspannte Nacken werden gelockert. Mit der richtigen Technik wackt man auf flachen Pfaden durch die beeindruckende Bergwelt des Alpbachtals. Das Programm ist zum einfachen Mitmachen ausgelegt. Es werden keine sportlich-konditionellen Voraussetzungen verlangt. Lediglich der Wille zur positiven Steigerung des eigenen Wohlbefindens ist hier gefragt. Und was wären Gesundheitstage ohne das Wissen um die richtige Ernährung? Im Schaugarten nach Hildegard von Bingen, übrigens dem einzigen in Tirol, lernt man die heilende Wirkung der Kräuter kennen. Auf der Führung durch den Hildegard-Garten lernt man, wie man die Naturkräuter in seine tägliche Kost integrieren kann. Und wie einfach und unkompliziert wertvolles Dinkelbrot gemacht wird, zeigt die Bäuerin Adelheid in ihrem Dinkel-Brotbackkurs.

Neben dem Gesundheitsprogramm bleibt noch viel Zeit, die Bergwelt der Region zu entdecken. Entweder auf eigene Faust oder in geführten Wanderungen, die mit lokalen Guides und geprüften Bergführern angeboten

werden. Im Alpbachtal Seenland können Wanderer zu unzähligen Touren aufbrechen. Vom lockeren Wandern bis zur knackigen Bergtour wird viel Abwechslung geboten. Zudem genießt man seinen Urlaub im Alpbachtal Seenland immer a la Card. Das heißt: sobald man eine Nacht in der Region verbringt, bekommt man automatisch die Alpbachtal Seenland Card. Mit dieser Gästekarte können alle Gäste kostenlos die fünf Sommerbergbahnen, Regiobusse, Museen und Badeseen der Region besuchen. Bei Schlechtwetter geht's mit der Card in die nahe gelegenen Wörgler Wasserwelt WAVE, die neben mehreren Becken auch für Wagemutige die erste Doppellooping-Rutsche der Welt zu bieten hat.

Zwtl.: Programmüberblick "Das Leben pflegen und bewegen" 28.9.-19.10.2014

- 5 Übernachtungen in einem der Partnerbetriebe (siehe unten)
- Reichhaltiges Frühstück sowie abwechslungsreiches Abendmenü
- Pilates-Stunde in Alpbach
- Impulsvortrag Motivationstraining
- Nordic Walking Einheit an einem leicht zu begehenden Rundwanderweg
- Führung und Dinkel-Brotbackkurs im Schaugarten nach Hildegard von Bingen
- Alpbachtal Seenland Card mit gratis Fahrten mit den Sommerbergbahnen, Badeseen, Museen, etc.
- Anleitungen und Tipps für den Alltag zuhause (Rezepte, Rituale, Bewegungstipp)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

MMag. Gabriele Griesenböck  
Alpbachtal Seenland Tourismus  
[g.griessenboeck@alpbachtal.at](mailto:g.griessenboeck@alpbachtal.at)  
Tel.: +43 (0)676 83521617

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/4076/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0002 2014-07-29/08:27

Medieninhalte



*BILD zu TP/OTS - Das Programm ist zum einfachen Mitmachen ausgelegt. Lediglich der Wille zur positiven Steigerung des eigenen Wohlbefindens ist hier gefragt.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100012141/100759440> abgerufen werden.