

A full-page background image showing a person sitting on a wooden suspension bridge over a calm lake. The sun is setting, creating a warm, golden glow that reflects on the water. The surrounding landscape consists of rugged, rocky mountains and cliffs, some covered in moss. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

KÄRNTEN
It's my life!

13. September 2024
Eine Beilage
der Kärnten Werbung

Auszeit

auf Kärntnerisch

Entspannte Zeit

Kaltbaden stärkt
Körper, Geist und
Seele.

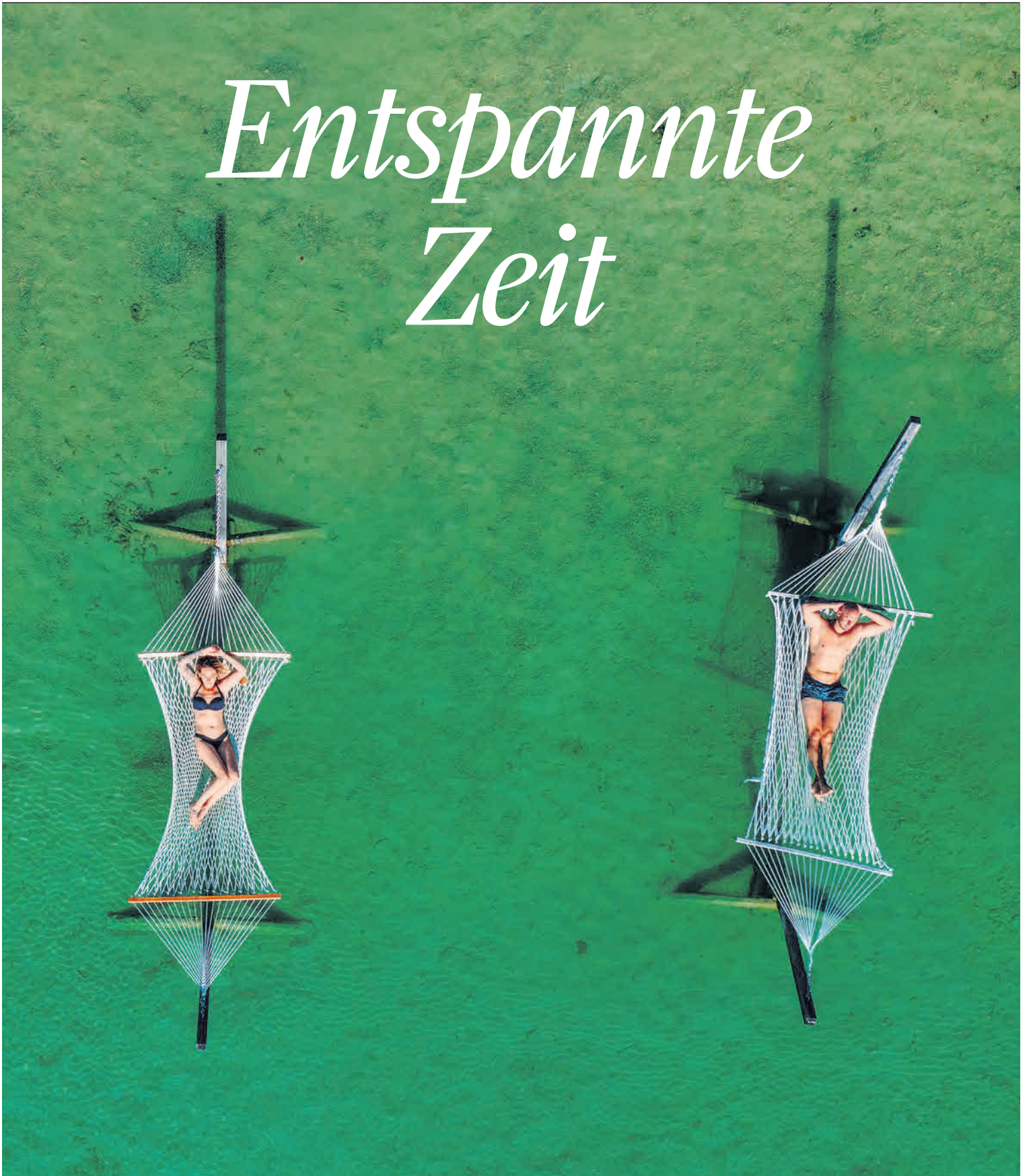
Geschenkte Zeit

Meditation und
Wellness
zum Wohlfühlen.

Erlebte Zeit

Kärntner Almen
sind mehr als nur
Urlaubsziele.

Entspannte Zeit



In dieser schnelllebigen und fordernden Welt ist es oft schwierig, Momente zur Regeneration zu finden. Entspannte Zeit ist ein wichtiger Schlüssel zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Erfrischende Erfahrung für Körper, Geist und Seele

Auch im Herbst entfaltet Kärnten, das Land der 1000 Seen, eine ganz besondere Magie. Kaltbaden ist ein einzigartiges Erlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Wer sich traut, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen, wird mit einem unvergesslichen Erlebnis und einem gestärkten Immunsystem belohnt.

Erfrischende Herbstbadeplätze sorgen für belebende Momente und machen die Kärntner Seen ganzjährig erlebbar. Langsam ins Wasser gleiten und mutig eintauchen kann man beispielsweise am Panorama Beach am Faaker See, beim Bike Beach am Ossiacher See oder in Döbriach am Millstätter See. Ein idyllisches, ruhiges Plätzchen direkt am Glocknerradweg lädt



Tipps für Kaltbad-Anfänger

Langsam anfangen:

Beginne mit kurzen Aufenthalten im kalten Wasser und steigere die Dauer allmählich.

Richtig vorbereiten:

Wärme dich vor dem Kaltbad gründlich auf und ziehe nach dem Bad warme Kleidung an.

Achte auf deine

Gesundheit: Personen mit bestimmten Erkrankungen sollten vor dem Kaltbaden ihren Arzt konsultieren.

ten der sogenannten Wim-Hof-Methode und wie Atmung und Kälte den Körper positiv beeinflussen können. Wer sich lieber gerne mit Weitblick ein Bad gönnen möchte, ist auf der Alexander Alm hoch über dem Millstätter See richtig. Dort warten urige Holzbadewannen unter freiem Himmel auf ihre Gäste, die mit Blick auf die herbstliche Berg- und Seenlandschaft Gedanken und Geist wahrlich beflügeln.

Seenwellness Festival

Am Klopeiner See findet von 3. bis 6. Oktober das „Seenwellness Festival“ statt. Das Programm ist abwechslungsreich gestaltet, mit „exklusiver Welcome Bademantel-Party“, täglichen Spezialaufgüssen, Sundowner und Chillout-Momenten, vitalisierenden Spa-Angeboten und Beauty-Verwöhnprogrammen in den besten Wellnesshotels und im Kärntner Badehaus am Klopeiner See.

ganzjährig zum Kaltbaden in der Möll ein – wahrlich ein „Cool Down Place“.

Cooler Workshops

Es gibt auch jede Menge Workshops zum Thema Kaltbaden, die für Anfänger und Neugierige gedacht sind. Du erfährst alle Facet-



Tscheppaschlucht

Die Tscheppaschlucht ist ein einzigartiges Naturerlebnis. Die Besucher erleben die urgewaltige Kraft der stürzenden Wasser und die leuchtende Pracht seltener Blumen.

www.tscheppaschlucht-ferlach.at



Wellnessresort Amerika-Holzer

Seenwellness in reinsten Form mit Saunen auf dem Badesteg mit duftenden Aufgüssen und Schwimmerlebnis in einer seichten Bucht.

www.amerika-holzer.at



Eschenhof Bad Kleinkirchheim

Hier dreht sich alles um das Thema „gut schlafen – besser leben“. Es wurden eigene Schlafpakete ausgearbeitet, die den Gästen die Möglichkeit geben, ihre individuelle Schlafqualität zu analysieren.

www.eschenhof.at



In der Hektik des Alltags sehnen wir uns oft nach Momenten, die uns erfüllen und ein Gefühl von Sinn und Zufriedenheit geben. Wir suchen nach Aktivitäten, die uns fesseln.

Waldbaden bietet eine wunderbare Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu stillen. Die Biophilie-Hypothese besagt, dass der Mensch ein angeborenes Bedürfnis hat, sich mit der Natur zu verbinden.

Waldbaden, auch Shinrin-yoku genannt, ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald. Es geht darum, alle Sinne zu öffnen und sich bewusst auf die Natur einzulassen. Das bedeutet, langsam zu gehen, die Luft einzusatmen, die Geräusche des Waldes zu hören, die Bäume zu berühren und die Schönheit der Natur zu genießen.

Die Verbindung zur Natur stärkt nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unsere mentale Widerstandsfähigkeit.

Kärnten, mit seinen vielfältigen Waldlandschaften, bietet ideale Bedingungen für das Waldbaden. Ob in den hochalpinen Regionen der Tauern und Karawanken oder in den sanften Hügeln des Lavantals – überall findet man Ruhe und Erholung. Die zahlreichen Wanderwege führen durch unberührte Natur und laden zum Entdecken ein.



In der Ordination der Natur

Auf Initiative des Kärntner Arztes Dr. Georg Lexer wurde im Lesachtal der erste heilklimatische Wanderweg Kärntens entwickelt. Er geht vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, duftenden Kräutern, durch dichte Wälder und über prächtige Almwiesen. Dr. Georg Lexer nennt diese noch ursprünglich intakte und nachweislich wohltuende Kulturlandschaft liebevoll „Dr. Alm, Dr. Wald, Dr. Wasser und Dr. Wiese“. Und wir erfahren: Die positiven Faktoren der „4 Doktoren“ wirken sich nachweislich gesundheitsfördernd

auf uns Menschen aus.

Die kleinen Kirchen, die Bildstöcke, die Wälder, Wiesen, Almen und Gewässer ergeben einen psychischen Wirkungsraum besonderer Art.



„Für Ihre Gesundheit empfehle ich die vier Spezialisten: Dr. Alm, Dr. Wald, Dr. Wiese und Dr. Wasser.“

Dr. Georg Lexer

Die Farben der Natur, der Klang der Natur wie das Rauschen und Plätschern der Gewässer, das Windsausen und das Regenprasseln (ohne Lärmverschmutzung) verstärken vor allem positive Gefühle.

Kulturlandschaft zugänglich machen?“ Ihre langjährige Führungserfahrung von Gruppen macht Wiegele als eine der wenigen WaldtherapieführerInnen Österreichs zu einer kundigen Begleiterin durch die Vielfalt der Naturlandschaft.

Geführtes Waldbaden

Die Liebe zur Natur begleitet auch Barbara Wiegele schon ihr ganzes Leben lang. Als kleines Mädchen verbrachte sie jede freie Minute in den Wäldern ihrer Heimatgemeinde Finkenstein. Vor etwa zehn Jahren hat sie sich als Wanderführerin selbstständig gemacht, seitdem erarbeitet sie Touren und Themen mit einem Ziel: „Wie kann ich den Menschen unsere



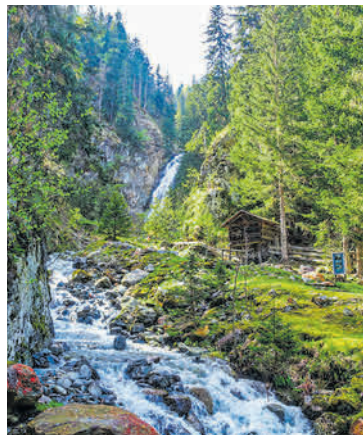
Willi bringt dich ins Lot

Bewegen – sehen – atmen – spüren und dadurch für den Alltag profitieren, lautet das Motto für die „WillFit“-Tage in der Region Klopeiner See. Willi Pinter ist sozusagen der Mastermind hinter diesen entspannenden Bewegungsprogrammen in freier Natur. So bringst du deinen Körper ins Lot und näher zu dir selbst.

Almchalet Goldbergleiten

Im Rahmen der Waldbade-Woche gibt es eine Einführung in die Shinrin-yoku-Philosophie. Die positiven Wirkungen des Waldbadens erfährt man in der praktischen Anwendung durch einfache Maßnahmen und persönliche Übungen.

www.goldbergleiten.at



Mitmach-Farm St. Primus

Ein besonderer Ort für Tier und Mensch. Es geht um die Wirkungsweise von Tieren auf Menschen. Man lernt Achtsamkeit, im Moment zu sein und integriert dies wieder vermehrt in den Alltag.

www.besonderetiere.at



Erlebte Zeit

Inmitten dieses unaufhörlichen Strebens nach Produktivität und äußeren Zielen taucht eine tiefe Wahrheit auf: Der wahre Wert des Lebens liegt nicht in der Quantität, sondern in der Qualität der Zeit.



Kärntner Almen sind mehr als nur Urlaubsziele, sie sind erlebbare Rückzugsorte, die Körper und Geist gleichermaßen beleben. Hoch oben über den Tälern gelegen, bieten sie eine einzigartige Kombination aus Naturerlebnissen, Ruhe und Gastfreundschaft. Ein Urlaub auf der Alm ist eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen und in eine Welt

von Einfachheit und Ursprünglichkeit einzutauchen.

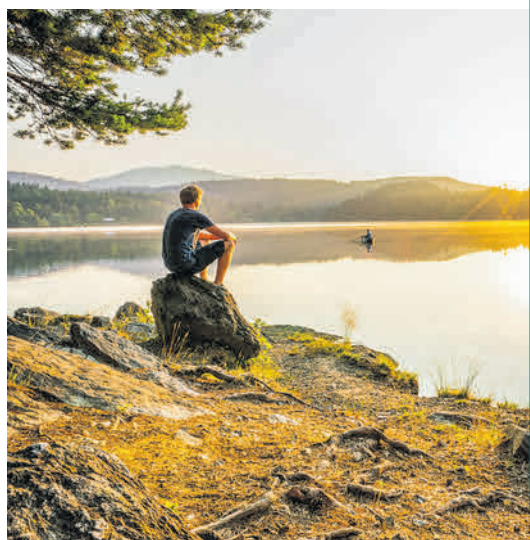
220 Almhütten laden in Kärnten zu einer Entdeckungsreise ein. Österreichs größtes Angebot an Selbstversorgerhütten reicht von einfach bis luxuriös, von 900 bis 2200 Meter Seehöhe. Auch das Platzangebot ist variabel, vom kleinen Almrefugium für zwei bis zur größten Hütte für 20 Personen.

Der Weg ist das Ziel

Fernab von Lärm und Hektik kommst du so auf den Almen zur Ruhe und kannst deine Gedanken schweifen lassen. Auch bei entspannenden Wanderungen zum Beispiel. Die sogenannten Slow Trails sind Wege ohne Stress, maximal zehn Kilometer lang und mit nicht mehr als 300 Metern Höhenunterschied. Auf keinem dieser markierten Pfade ist man länger als drei Stunden unterwegs. Jeder Slow Trail hat seinen eigenen Charakter, seine eigene Geschichte – mal mystisch verwunschen, mal mit architektonisch spannenden Elementen, alle mit umwer-

fenden Weitblicken. Wer sich auf einen der insgesamt 20 Slow Trails in Kärnten begibt, wird mit reichen Eindrücken beschenkt, die durchaus ein bisschen süchtig machen können.

Auch die Vermieter von Hütten und Urlaub am Bauernhof bieten geführte Wanderungen an. Die Gastgeber sind nicht nur gut ausgebildet, sondern auch mit der Umgebung bestens vertraut. Gerne erzählen sie spannende Geschichten aus der Region und teilen ihr großes Wissen über Fauna und Flora auf den Wegen und abseits davon.



Auszeithöfe

Schon einmal etwas von Green-Care-Auszeithöfen gehört? Sie haben den Fokus auf Burn-out-Prävention und Regeneration gerichtet und unterstützen bei der Stärkung der Persönlichkeit. Die Bäuerinnen und Bauern auf diesen Höfen sind speziell geschult und stellen ausgefeilte und individuelle Programme zur Gesundheitsförderung zusammen.

www.urlaubambauernhof.com



Was ist Slowness?

Es heißt wörtlich übersetzt Langsamkeit und beschreibt jene Augenblicke und Erfahrungen, die dich bewusst dazu einladen, das Tempo zu verlangsamen, den Alltag hinter dir zu lassen und deine Auszeit in vollen Zügen zu genießen. Im Gegensatz zu einem Urlaub, der oft von Hektik und einem ständigen Bedürfnis nach neuen Eindrücken geprägt ist, stehen Slowness-Momente für Ruhe, Achtsamkeit und eine tiefe Verbindung zur Natur und den Menschen.



Hiasl-Hütte Hochrindl

Wohlfühlort für Jung und Alt im nachhaltigen Nockholz-Interieur mit Almwelness. Bei der Almmatura erfährt man bei einer geführten Wanderung alles zum Thema Holz, Botanik und Kulinarik auf der Alm.

www.zirbenhuetten.com



Ronerhof Mörttschach

Urlaub auf einem Auszeithof mit der Möglichkeit eines Coachings und das Miterleben am Hof – für alle, die sich persönlich weiterentwickeln wollen und sich selber wieder besser spüren möchten.

www.ronerhof.at



Raineralm Mallnitz

Strandfeeling mit Bergblick im Seebachtal – ein Naturgenuss in vollen Zügen mit Picknick, Lama & Yoga-Programm am Stappitzer See inklusive.

www.raineralm-mallnitz.at



Geschenkte Zeit

Geschenkte Zeit ist mehr als nur freie Zeit. Es ist Zeit, die wir bewusst und achtsam nutzen, um uns auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren. Es ist Zeit, die wir ohne Druck und Stress genießen können, einfach um des Seins willen.

Um die Schönheit einer Landschaft wirklich zu erleben, reicht es nicht aus, einfach nur anzukommen und sich zu entspannen. Es bedarf einer bewussten Auseinandersetzung mit der Umgebung und mit sich selbst – einer Achtsamkeit.

Achtsamkeit, das heißt, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne zu urteilen. Es bedeutet, die Sinne zu schärfen und die kleinen Wunder der Natur wahrzunehmen.

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern ein Weg. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, der uns dabei hilft, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Kärnten bietet die perfekte Kulisse für einen Urlaub, der auf den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum basiert. Diese natürliche Vielfalt schafft eine unmittelbare, kraftvolle Verbindung zwischen außen und innen.



Die Kraft der Elemente

Kerstin Rossmann, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin und Mentaltrainerin, bietet rund um die Region Villach dreimal wöchentlich eine geführte Erfahrung an, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Der 17. und 18. Oktober stehen zudem ganz im Zeichen des Vollmondes: Neben geführten Meditationen wartet eine ruhige Yin-Yoga-Einheit mit Blick auf die silbern schimmernde Kärntner Seenlandschaft.



Sterne beobachten

In den klaren Nächten Kärntens funkeln die Sterne besonders hell. Ein Blick in den Sternenhimmel lässt uns die Weite des Universums spüren und unsere eigene Größe relativieren. Das Beobachten der Sterne fördert die Achtsamkeit und kann zu einem tieferen Verständnis für die Natur führen.



Achtsamkeitsfestival

Am Keutschacher See findet am 18. und 19. Oktober das Achtsamkeitsfestival „obom© (one body one mind)“ statt, das genügend Raum bietet, in einer angenehmen Atmosphäre anzukommen, einmal nicht funktionieren zu müssen und sich ganz mit sich selbst zu beschäftigen.

www.onebodyonemind.at



„Online“-Momente

Am Wörthersee sind sogenannte „Online“-Momente sprichwörtlich zu Hause, findet hier jährlich doch eine Vielzahl an Yoga-Retreats statt. Gerade zur Herbstzeit lässt sich am malerischen Seeufer in einer ruhigen Atmosphäre die Matte genussvoll für aktive und entspannende Einheiten ausrollen. Anschließend locken verwöhnende Wellnesspakete.



Mountainresort Feuerberg

Vom Himmel berührt im Mountain Resort Feuerberg, wo Höhe, unendliche Weite und Wald auf uns wirken. Dazu Kraftplätze am Berg und inspirierende „Spirit am Berg“-Programme.

www.feuerberg.at



Mountain-Fit Hermagor

Achtsames Eintauchen und Entspannung mit Yoga am Berg und am See, Wanderungen, Firmenteambuildings sowie Seminare zum Thema Stress- und Energiemanagement.

www.mountain-fit.at



Sattleggers Alpenhof

Auf dem Rücken liegen und in der privaten Feriensternwarte auf 1800 Metern das Firmament erleben. Geführte Wanderungen in der Dämmerung und bei Sonnenaufgang auf die Gipfel in der Umgebung.

www.embergeralm.com

Genussvolle Zeit

Es ist eine bewusste Entscheidung, sich Zeit für Dinge zu nehmen. Ob beim Genuss eines guten Essens, beim Lesen eines spannenden Buches oder beim Spaziergang in der Natur – die Genussvolle Zeit ist eine Einladung, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Herbst-Picknick

Picknickdecke ausbreiten und Vorzeigeprodukte regionalen Ursprungs verkosten: in den Lebensräumen Nassfeld-Pressseggersee, Lesachtal und Weissensee warten bis 3. November über 100 Open Air Natur- und Geschmackserlebnisse.

www.nassfeld.at/herbstpicknick



Lass es dir schmecken

An der Südseite der Alpen kitzelt die Sonne nicht nur die Nasenspitze ein wenig intensiver, sondern auch den Gaumen. Ob es daran liegt oder am genussvollen Gegensatz von Felsgipfeln und Seenland, von Almen und Flussläufen – durch Kärntens Küchen weht ein besonders kreativer Geist. Die besondere Mischung macht es aus, jene historische Melange aus österreichischen, slowenischen und italienischen Einflüssen.

Kärnten ist eine kulinarische Spielwiese mitten in diesem Dreiländereck zwischen Alpen und Adria – Kärnten ist aber auch Slow Food Pionierland. Das ist das Miteinander von Produzenten und Köchinnen, die über den Tellerrand hinausblicken. Mehr als 3000 Menschen aus Landwirtschaft, Gastronomie, Hotellerie und regionalem Handwerk arbeiten Hand in Hand für „gut, sauber und fair“ hergestellte Produkte, für nachhaltige und respektvolle Produktionsbedingungen, authentische und kreative Kulinarik.

Wir laden dich ein auf eine Reise durch Kärnten zu kulinarischen Erlebnissen, Genussfesten.

Slow Food-Events im Herbst

Marktplatz Mittelkärnten

Slow Food Wandertag auf der Saualm

Gipfelglück und Gaumenglück verbinden sich am 21. September auf der Weißberger Hütte und am Gertrusk zu einem einmaligen Erlebnis.

www.mittelkaernten.at/slow-food-wandertag

Slow Food Travel Region Alpe Adria Kärnten

Slow Food Erlebnisse

Im Herbst gibt es rund um Nassfeld, Lesachtal und Weissensee (NLW) eine Vielzahl interessanter Erlebnisse und neue Bildungsprogramme.

www.slowfood.travel/de



26. Käsefest

Am 28./29. September wird in Kötschach-Mauthen der Genuss rund um den Gailtaler Almkäse g.U. groß gefeiert.

www.kaese-festival.at

Lavanttal

Die Region lädt zu Erlebnissen rund um Kultur und Wein ein.

Buchbar ist unter anderem das Abenteuer Edeldestillerie mit Besichtigung der Schaubrennerei und Verkostung der Edelbrände und Liköre.

www.region-lavanttal.at



JUFA-Hotel Stift Gurk

Ein Kraftort, wo die indische Heilkunst Ayurveda eine Symbiose mit europäischen Traditionen eingeht – für ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

www.jufahotels.com/gurk



Trippelgut Feldkirchen

Hautnah bei der Weinlese und Verarbeitung dabei sein. Wildkräuterführung und Kulinarik im Hotel am Maltschacher See genießen.

www.trippelgut.at



Landhof Irschen

Naturwellness und Verwöhnprogramm im Kräuterdorf Irschen: Kräuterbadestube, Sanarium, Wanderungen und Almjause inklusive.

www.landhof-irschen.at

Welcher Auszeit-Typ bist du?

Triff jetzt deine Auswahl!



Selbst aktiv sein



Der Berg



Der See



Neues



Altbewährtes

Kärnten schenkt dir unter der Herbstsonne des Südens ein Stück
weit Seelenfrieden. Für deine Auszeit inmitten heilsamer
Landschaften zwischen malerischen Bergen und erfrischenden Seen.

www.kaernten.at/auszeit