

## Presseinformation

1. September 2021

### Niederösterreichs neue Achtsamkeit

#### LR Danninger: Mit Natur, Ruhe und fernöstlichen Entspannungstechniken zu sich selbst finden

Niederösterreich besinnt sich auf seine stillen Seiten und liegt damit voll im Trend. Denn Regenerationsphasen, bewusste Momente und Zeit für sich selbst werden immer rarer – und gleichzeitig wichtiger. „Gerade dieses letzte Jahr hat uns einmal mehr gezeigt, wie wichtig eine Auszeit vom Alltag ist. Der tägliche Stress, die Hektik und die ständige Verfügbarkeit brauchen einen Gegenpol. Die neue Achtsamkeit in Niederösterreich bringt mit Stille, Regeneration und Entspannung in Form von Yoga im Weingarten oder am Berg, geführten Pilgerwanderungen oder Heilfasten im Kloster genau diesen Ausgleich. Die Besinnung auf sich selbst und die Umwelt eröffnet neue Perspektiven – und genau die brauchen wir doch gerade alle“, erklärt Tourismuslandesrat Jochen Danninger.

Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung, ergänzt: „Wir haben verlernt, uns nur auf uns selbst und den Moment zu konzentrieren. In Niederösterreich sollen unsere Gäste bewusst im Hier und Jetzt ankommen, um endlich richtig abzuschalten. Gleichzeitig lernen sie, wie sie diese Techniken auch zuhause nutzen können. Denn nur das bringt Körper und Seele nachhaltig in Einklang. Genau dafür haben wir in Niederösterreich die richtigen Angebote, die wir als ‚die neue Achtsamkeit in Niederösterreich‘ zusammengefasst haben.“

In Niederösterreich können Kurse zu fernöstlichen Entspannungstechniken mit einer Auszeit kombiniert werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich eher zu den Anfängern oder Fortgeschrittenen zählt. Besonders spirituelles Taiji bietet das Stift Seitenstetten an. Ein wahrer Geheimtipp ist der erholsame Molzbachhof mit Pilates- und Wellness-Angeboten. Spa und Yoga kann aber auch in den zahlreichen niederösterreichischen Thermen und Wellnesshotels, wie der Therme Linsberg Asia oder im Steigenberger Hotel & Spa in Krems, betrieben werden. Niederösterreichs Thermen, wie beispielsweise auch die Therme Laa, sind erholsame Kraftplätze. Die Stille, das Wasser und die eine oder andere Massage streicheln die Seele und regenerieren den Körper, während der Geist endlich wieder durchatmet.

Sich bewusst zu ernähren, zu wissen, woher die Lebensmittel stammen und wie

### Presseinformation

sie schonend zubereitet werden, ist typisch niederösterreichisch. Superfood wächst hier vor der Haustüre, nachhaltige Landwirtschaft lautet das Gebot der Stunde. Abwechslungsreiche Kochkurse, wie jene im ADAMAH BioHof oder bei SONNENTOR in Sprögnitz, lassen die gesunde Theorie zur köstlichen Praxis werden. Und wer sich zuckerfrei und ohne Kohlenhydrate ernähren will, ist im VitalZeit Hotel Weber richtig.

In ausgewählten niederösterreichischen Thermenhotels und Klöstern kann man körperlichen und seelischen Ballast loswerden und neue Energien beim Fasten und Detoxen sammeln. Die Programme reichen von dreitägigen Entgiftungskuren bis hin zu mehrwöchigen Entschlackungsprogrammen und werden gerne mit Yoga oder anderen Entspannungs- und Bewegungstechniken kombiniert. Von „Ladies only“ über spartanisches Klosterfasten bis hin zur Immunsystemstärkung ist beim Fasten fast alles möglich.

Gotteshäuser sind seit jeher Zufluchtsorte für getriebene Seelen. Während einer Auszeit im Kloster kommen Geist und Körper beim Meditieren und einfachen Sein in Balance. Fernöstliche Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga bieten das Stift Seitenstetten und das Kloster Kirchberg am Wechsel an. Auf die Kraft der Kräuter und des Verzichts setzt man im Stift Geras. Von luxuriös bis asketisch bieten das UNESCO-Weltkulturerbe Stift Melk und Stift Göttweig Tage voller Stille an, während ein Aufenthalt im Kloster NaturSinne voll spiritueller Retreats steckt.

Ganz gleich, wie weit man sich beim Pilgern – wie auch beim Weitwandern – vom Ausgangspunkt entfernt, jeder Schritt bringt einen näher zu sich selbst. Dabei spielt es keine Rolle, wie gläubig man ist. Vom Jakobsweg Weinviertel und entlang der Donau, über die Via Sacra im Wienerwald und im Mostviertel, bis hinauf ins Waldviertel zum Lebensweg: Bei den (geführten) Pilger- oder Weitwanderungen schickt man die Gedanken auf Wanderschaft, während man bei sich selbst ankommt.

Köstliche Angebote finden Gäste im Mostviertel zum Beispiel bei den Wildkräuterkochkursen im Naturhotel Steinschalerhof im Pielachtal. Im Waldviertel können geführte Kräuterwanderungen, unter anderem rund um das SONNENTOR-Kräuterdorf Sprögnitz, gebucht werden. In den Wiener Alpen zaubert Kräuterwirtin Gerda Stocker in ihren Kochkursen und Workshops herrliche Gerichte auf die Teller. Und in der Donauregion teilt Christine Saahs, Inhaberin des Demeter Weingutes Nikolaihof Wachau, ihr Wissen über die Kraft der Kräuter in ihrem Kochbuch „Kochen mit der Kraft der Natur“, das sogar als weltbestes Kochbuch der Kategorie Naturmedizin ausgezeichnet wurde.

## Presseinformation

Der Natur besinnt man sich auch bei lehrreichen Exkursionen in den Nationalparks und Naturparks Niederösterreichs. Die Besucherprogramme im Nationalpark Donau-Auen und dem Nationalpark Thayatal beflügeln Körper und Geist. Und auch in den zahlreichen Naturparks wird Besuchern mit unterschiedlichen Programmen ein buntes Wissen rund um Natur und Umwelt nähergebracht. So steht bei den atmosphärischen Wanderungen durch den Naturpark Heidenreichsteiner Moor das Wahrnehmen der Umgebung mit allen Sinnen im Fokus. Bei der Waldexpedition für Wirbelwinde in den Wiener Alpen wird den Kleinen das Abenteuer Natur spielerisch vermittelt. Und im Naturpark Ötscher-Tormauer und im Naturpark Jauerling erkundet man mit Naturvermittlern nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt, sondern auch ein Stück sich selbst.

Nähere Informationen: Niederösterreich-Werbung, Marcella Maurer, Telefon 02742/9000-19844, E-Mail [marcella.maurer@noe.co.at](mailto:marcella.maurer@noe.co.at), bzw. Büro LR Danninger, Andreas Csar, Telefon 02742/9005-12253, E-Mail [andreas.csar@noel.gv.at](mailto:andreas.csar@noel.gv.at), [www.niederoesterreich.at](http://www.niederoesterreich.at), [www.niederoesterreich.at/achtsamkeit](http://www.niederoesterreich.at/achtsamkeit)