LEBENSART

REISEN

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR 1 | 2023

Urlaub trifft Gesundheit

Wenn "bloß erholen" nicht mehr ausreicht



Die Kunst des Reisens

Entdecke, was du brauchst

Südengland

Familienurlaub einmal anders

Fernradwege

Auf dem Drahtesel durch Europa





AB IN DIE SCHWEIZ! MIT TOP SPARSCHIENE-ANGEBOTEN!

Mit den ÖBB reisen Sie günstig und komfortabel in die Schweiz. Bergpanoramen, Seen, Kunst, Kultur, multikulturelles Leben und Altstadtflair – die Schweiz ist wunderbar vielfältig.



Top-Verbindungen in die Schweiz

Foto: Swiss Travel System

Entgeltliche Einschaltung.

Der ÖBB Railjet Xpress bringt Sie fünf Mal pro Tag ohne Umwege von Wien nach Zürich. Von Innsbruck geht's sogar sieben Mal täglich nach Zürich – sechs Mal mit dem Railjet Xpress und zusätzlich mit dem von Graz nach Zürich verkehrenden Eurocity. Im ÖBB Railjet sind Sie railaxed unterwegs: bequeme Sitzplätze, Bordrestaurant, Business Class, First Class, Ruhe- und Familienzone,

onboard Portal mit kostenlosem WLAN und vielem mehr stehen zur Verfügung. So beginnt Ihr Urlaub schon bei der Anreise.

Früher buchen und günstiger ankommen

ÖBB Sparschiene-Tickets sichern und günstig die Schweiz entdecken! Nach Zürich gelangt man beispielsweise bereits ab \in 19,20 1 ab Innsbruck, ab \in 28,60 1 ab Salzburg oder ab \in 37,70 1 ab Wien (jeweils 2. Klasse).

Über Nacht ans Ziel

Mit dem ÖBB Nightjet ist die Schweiz nur einmal schlafen entfernt. Während der Fahrt durch die Nacht lässt es sich im Schlaf-, Liege- oder Sitzwagen gut träumen. Der ÖBB Nightjet bringt Sie täglich von Wien und Graz nach Zürich und auch von Villach gibt es eine direkte Nachtreisezugverbindung. Am nächsten Morgen erreichen Sie ausgeruht Ihr Reiseziel direkt im Stadtzentrum. ÖBB Sparschiene-Tickets gibt's auch im ÖBB Nightjet im Sitz, Liege- und Schlafwagen.

Für größtmögliche Privatsphäre können auch eigene (Privat-)Abteile gebucht werden. So genießen Sie die Zeit mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden alleine in einem Abteil, ohne dieses mit fremden Mitreisenden zu teilen.

Schöne Aussichten

Der Panoramawagen im Eurocity "Transalpin" von Graz über Innsbruck nach Zürich ermöglicht eine traumhafte Aussicht auf Landschaften und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass öffnet Ihnen Tür und Tor zu 29.000 Bahn-, Autobus- und Schiffskilometern in der gesamten Schweiz. Zusätzlich sind über 500 Schweizer Museen inklusive und die meisten Bergbahnen gewähren 50 % Ermäßigung.

Weitere Informationen unter oebb.at/ swisstravelsystem

¹ Sparschiene-Ab-Preis p.P. und Richtung; kontingentiertes, zuggebundenes, saisonabhängiges Angebot. Bedingungen und Infos auf oebb.at.











MICHAELA:

Reisen, das sind für mich vor allem viele kleine persönliche Momente: ein norwegisches Pärchen, das sich abends in Schweden einen Tisch mit mir teilt, eine Amerikanerin, die mir in ihrer Küche in den Smoky Mountains Grits kocht, meine Reisegefährt*innen, die sich mit unterschiedlich viel Elan einen Berg hinaufwagen ...

CHRISTIAN:

Mich hat eine zufällige Begegnung besonders geprägt. Im Rahmen eines Hilfsprojektes in Uganda lernte ich Anfang der 1990er Jahre Douglas kennen. Ein junger Mann, mit dem ich viele Monate in Afrika unterwegs war. Er ist für mich ein Bruder geworden, er war mein Trauzeuge und auch ich durfte bei seiner Hochzeit sein "best man" sein. Zur Hochzeit kam erstmals auch meine Familie mit nach Afrika – so ändern sich im Laufe der Zeit die Reisegesellschaften.



Ja, das gilt auch für mich. Ich reise ja sehr gerne alleine. Aber 2009 saß ich in einem Hostel, mitten in China, und erkannte plötzlich: Meine Reise ist zwar voller Begegnungen – aber meine nächste will ich wieder mit jemandem gemeinsam machen.

Ich genieße es heute sehr, mit meiner Frau unterwegs zu sein und die vielen Eindrücke gemeinsam zu erleben. Wir sind beide sehr offen für das, was uns begegnet. So gelingt unser Urlaub immer, auch wenn sich Geplantes ändert. Und wenn wir zukünftig unsere Enkerl mitnehmen, freue ich mich darauf, endlich wieder Sandburgen zu bauen.

Mit wem wir reisen, ist eben genauso wichtig, wie wohin wir reisen.

Aber trotzdem fragen wir uns selten bewusst: Soll die Begegnung mit der Welt, mit anderen Reisenden, mit der Landschaft im Fokus stehen? Geht es um das gemeinsame Erleben mit Familie oder Freunden? Oder vielleicht um die Begegnung mit uns selbst? Entdecken Sie in dieser Ausgabe der LEBENSART, wo Sie genau das finden, was Sie suchen!

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE INSPIRIERENDE LEKTÜRE! HERZLICHST

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Herausgeber christian.brandstaetter@lebensart.at

MICHAELA R. REISINGER

Chefredakteurin michaela.reisinger@lebensart.at



Ein Zeichen für Nachhaltigkeit.



Green Meetings & Events mit dem Österreichischen Umweltzeichen

Seit mehr als 30 Jahren für ein grüneres Österreich

Das Österreichische Umweltzeichen ist ein Pionier der heutigen Nachhaltigkeitsbewegung und steht seit 1990 für umweltfreundliche Produkte und Dienstleistungen. Als einziges staatlich geprüftes Umweltsiegel in Österreich ist es eine verlässliche und wichtige Orientierungshilfe bei der Planung von Veranstaltungen aller Art: Mit dem Umweltzeichen zertifizierte Cateringanbieter, Veranstaltungs-Locations, Seminarhotels sowie Veranstaltungen und Messestände sorgen dafür, dass der ökologische Fußabdruck so gering wie möglich ausfällt. Setzen Sie mit Ihrer Veranstaltung ein (Umwelt-)Zeichen!

Nachhaltige Unternehmen haben die Zukunft unseres Planeten im Blick:

Es zahlt sich daher doppelt aus, bei der Event-Planung auf mit dem Österreichischen Umweltzeichen lizenzierte Organisationen und Produkte zu achten!

Weil morgen schon heute beginnt.



EDITORIAL 3



GEMEINSAM UNTERWEGS

DIE SCHÖNSTE ZEIT ZU ZWEIT 38

Entdecken Sie Ihre romantischen Seiten!

FAMILIENURLAUB EINMAL ANDERS 44

Sanfte grüne Hügel, viele Brombeeren und Sightseeing in London

URLAUB MIT FREUND*INNEN 48

Tipps für eine gelungene Reise

OFFENLEGUNG UND IMPRESSUM 51

Die nächste LEBENSART erscheint im März 2023.



NEUE HORIZONTE

KÜSTEN, STÄDTE ODER BERGE?

Auf den schönsten Fernradwegen Europas

DRESDEN 13

Eine Stadt mit vielen Gesichtern

TANZEN, KOCHEN, PHILOSOPHIEREN 20

Gemeinsam Neues probieren



DESTINATION: ICH

IMALLEINGANG 24

Die Welt, sich selbst und andere entdecken

NACH INNEN REISEN 30

Manchmal muss man wegfahren, um bei sich anzukommen



URLAUB TRIFFT GESUNDHEIT 34

Wenn "bloß erholen" nicht mehr ausreicht









Einmal die Küste entlang, jeden Tag in einer anderen Stadt oder

KÜSTEN, STÄDTE ODER BERGE?

auf alten Pfaden über die Alpen: Wer auf den schönsten Fernradwegen Europas unterwegs ist, erlebt kleine und große Abenteuer.

ANITA ARNEITZ







it dem Rad über die Alpen? Puh. Für durchschnittliche Gelegenheitsradler*innen hört sich das nach einem recht ambitionierten Vorhaben an. Aber es muss ja nicht gleich die Extrem-Höhenmeter-Variante sein - bei der Tourenplanung ist weniger mehr: Es klingt zwar verlockend, 100 Kilometer pro Tag am Sattel zurückzulegen, doch bei Fernradwegen lohnt es sich, die Etappen zu kürzen, um unterwegs mehr von Land und Leuten mitzubekommen. Vor allem für jene, die sich gerne ein bisschen Zeit nehmen möchten, um die Landschaft zu genießen, zu fotografieren oder Sightseeing zu machen, reichen 50 Kilometer am Tag völlig aus. Für ungeübte Radelnde können auch 30 Kilometer pro Tag bereits recht viel sein.

Wer länger im Sattel sitzt und auch die eine oder andere Passhöhe in An-



Beeindruckend vielfältig: Mit dem Rad entlang des Iron Curtain Trails (links oben), der Route München-Venezia (links unten), der Kärntner Seen-Schleife (oben) oder dem Amazon of Europe (rechts).

griff nehmen möchte, sollte mit seinem Rad bereits vertraut sein. Das gibt Sicherheit. "Schaffe ich das wirklich?" Ein bisschen Respekt vor der körperlichen Herausforderung schadet nicht. In Kombination mit guter Vorbereitung und etwas Mut ergibt das die richtige Mischung fürs Radeln über weitere Strecken. Route und Länge sind immer entsprechend der eigenen Kondition zu wählen, speziell beim ersten Mal auf einem Fernradweg. Als Regel gilt: 15 Kilometer pro Stunde sind mit einem normalen Rad im flachen Gelände zu schaffen. Kommen steilere Passagen hinzu, ist ein E-Bike ganz praktisch. Ideal für einen sanften Einstieg sind der Donau-, Drau- oder Alpen-Adria-Radweg.

ÜBER DIE ALPEN ANS MEER

Etwas herausfordernder, aber trotzdem auch mit Familie schaffbar, ist der Fernradweg München-Venezia. Auf der Etappe vom südtirolerischen Toblach bis ins italienische Cortina d'Ampezzo werden auf zwei Rädern sogar die Alpen überquert. Rund 30 Kilometer gilt es, entlang einer ehemaligen Trasse der Schmalspurbahn zu bewältigen – und das ist eine der

schönsten Strecken in den Dolomiten. Geradelt wird auf Schotter, immer leicht bergauf mit beeindruckender Aussicht auf den Toblacher See, die Drei Zinnen, den Dürrensee und die umliegenden Gipfel. Dann heißt es volle Power für Akku und Beinmuskeln: Die 4,5 Kilometer auf den Gemärkpass haben es sich in sich. Über Steine geht es knackig bergauf bis zur Grenze auf 1.530 Höhenmetern. Selbst trainierte Radler*innen kommen da ins Schnaufen. Aber das Ende ist absehbar.

Kurz bevor die Kräfte ausgehen, ist es geschafft. Der höchste Punkt ist erreicht. Jetzt dürfen die Räder abwärts über Brücken, Schluchten und durch Tunnel rollen. Die Aussicht reicht über die Ampezzaner Dolomiten bis nach Cortina und ins Cristallo-Gebirge. Das Bergpanorama ist beglückend und macht demütig zugleich. Automatisch verringert sich das Tempo, um so viel wie möglich von der eindrucksvollen Natur aufzusaugen. Im noblen Wintersportort Cortina d'Ampezzo angekommen, nehmen Ausflügler*innen den Zug zurück nach Toblach. Fernradelnde bleiben über Nacht und radeln weiter in den Süden nach Venedig. >

DONAURADWEG superleicht für Flachlandradler und Familien

BUCKET-LIST FÜR DEN NÄCHSTEN RADURLAUB

In Europa gibt es fast 120 offizielle Fernradwege, darunter auch die bekannten EuroVelo-Strecken, ein Radfernroutennetz, welches seit 1995 von der Europäischen Radfahrervereinigung ausgebaut wird.

IRON CURTAIN TRAIL (EUROVELO13)

entlang des ehemaligen Eisernen Vorhangs für Geschichtsinteressierte und Abenteurer*innen

KARAWANKEN BIKE CIRCLE

für Konditionsstarke, die keinen Alpenpass fürchten

ALPEN-

PANORAMA-ROUTE für Sportliche, die in der Schweiz ordentlich Höhenmeter machen wollen

AMAZON OF EUROPA

für Wasser- und Naturliebhaber*innen

OSTSEE-KÜSTENRADWEG

für Strandkorbfans. die Wind und Wetter trotzen

SEEN-SCHLEIFE KÄRNTEN für alle, die zehn Seen

in einer Woche entdecken wollen

ALPE-ADRIA

für Dolce-Vita-Momente und südliches Lebensgefühl von Salzburg nach Grado

STÄDTEKETTE THÜRINGEN

für Citytripbegeisterte und Kulturfreund*innen

EUROVELO14

für Wasserratten in Österreich

DRAURADWEG

der Flussgenussklassiker für die ganze Familie

MÜNCHEN-VENEZIA

für Bergpanoramenjäger*innen und Italofans

LOIRE-RADWEG

für Romantische und Vinophile





Staunen. Stehenbleiben. Hinhören. Das Faszinierende am Fernradeln ist das intensive Erleben der Natur und das Abwechseln von Landschaftsbildern. Dafür lohnt sich die körperliche Anstrengung. Während die einen gerne rasch von A nach B kommen, lassen sich die anderen auf die Abenteuer am Wegesrand ein. Besonders verlockend ist das entlang des neuen Fernradwegs "Amazon of Europe". Dieser führt in einer Nord- und einer Südroute rund 1.250 Kilometer entlang der wilden Flüsse Mur, Drau und Donau von Österreich über Slowenien, Ungarn und Kroatien bis nach Serbien. Schon auf den ersten Kilometern von Mureck in den Süden wird klar, warum vom "europäischen Amazonas" gesprochen wird. Die Ufer sind dicht bewachsen, der Wasserverlauf wild und ständig in Veränderung. Es dauert nicht lange, bis das Grün die Radler*innen umschließt und zahlreiche Vögel ihre Stimmen zum Konzert erheben. Dschungelfeeling setzt ein.

Alte Baumstämme und Sandbänke sind für seltene Tiere wichtige Rückzugsgebiete. Deshalb haben sich die fünf Länder entlang der Flüsse zum UNESCO-Biosphärenpark zusammengeschlossen und machten das Schutzgebiet für die Menschen mit dem Radweg erlebbar. Gut zu wissen:

Ein "Must-see" ist das Freilichtmuseum Velika Polana mit Wassermühle und mystischem Schwarzerlenwald.

Wer seinen Radurlaub direkt über das Buchungscenter bucht, unterstützt das Cycle-for-Nature-Programm, das WWF-Naturschutzprojekte in den Regionen finanziert. Auch um Gepäcktransport, Shuttles oder Ausflüge kümmert sich das Team. So geht's in Slowenien direkt in den Weinkeller und in Ungarn wird zum Birdwatching vom Rad aufs Schlauchboot gewechselt. Ein "Must-see" entlang der Strecke ist das Freilichtmuseum Velika Polana mit Wassermühle und mystischem



Erfurt (links) entlang der **Thüringer Städtekette** erkunden. Das **Freilichtmuseum Velika Polana** (oben).

Schwarzerlenwald, eines von vielen beeindruckenden Naturerlebnissen. Alles in einem Urlaub zu sehen, ist fast unmöglich. Deshalb teilen viele Radurlauber*innen die Etappen auf mehrere Besuche auf.

OSTSEELUFT FÜR DIE LUNGEN

Sandstrände, Leuchttürme und romantische Hansestädte: Wer nicht genug vom Meer bekommen kann, folgt in Deutschland dem Ostseeradweg von Flensburg über Lübeck, rund um die Insel Rügen bis zur polnischen Grenze. Freilich reicht der Fernradweg noch weiter - auch in Finnland, Schweden, Dänemark, Polen und dem Baltikum kann die Küste entlang geradelt werden. Ostseeneulinge knüpfen sich aber mal die Etappen in Deutschland vor und lernen dabei schnell, dass radeln im Flachland auch seine Tücken haben kann. Manchmal geht's die Klippen rauf und runter und die Distanzen zwischen den Städten sind recht fordernd.

Der größte zeitliche Gegner ist der Wind. Kommt er einem entgegen, fällt das Treten doppelt so schwer und ein Vorankommen ist mühsam. Alle, die vom Westen in den Osten radeln, haben hingegen gute Chancen auf Rückenwind als natürlichen Anschub. Doch das Wetter kann beim Meer schnell wechseln. Und wenn es mal regnet? Dann wird einfach die Regenmontur angezogen

und die Etappen werden abgekürzt. Spätestens nach dem ersten Kilometer ist sowieso alles nass, also ist es egal, von welcher Seite das Wasser kommt. Im besten Fall warten in der Unterkunft das trockene Gewand zum Wechseln und eine heiße Dusche. Tipp: Anstatt sich über das schlechte Wetter zu ärgern, es lieber gelassen nehmen und sich im schlimmsten Fall über einen Ruhetag freuen. U-Boot-Museum, Kreidefelsen, Traumstrand und Fischbrötchen im Hafen: Das alles gibt es auf Rügen. Die Insel lässt sich wunderbar mit dem Rad umrunden. Immerhin kommen Genussradler*innen dabei auf 260 Kilometer und für die Sportlichen ist die eine oder andere Erhebung inklusive. Abends wird dann im Strandkorb beim Sonnenuntergang entspannt.

VON STADT ZU STADT

Nur Natur ist zu wenig? Es gibt auch Fernradwege für Liebhaber*innen von Städtereisen und Kultur. Bestes Beispiel ist der Städteketten-Radweg in Thüringen: Eisenach, Gotha, Erfurt, Weimar, Jena, Gera und Altenburg – jeden Tag steht eine neue Stadt am Programm. Und dazwischen gibt es eindrucksvolle Burgen, geheimnisvolle Wälder und fotogene Mohnblumenfelder. Längst hat der Osten Deutschlands sein graues Kleid abgestreift und trumpft mit seinen farbenfrohen kulturellen

Schätzen auf. Luther, Goethe, Schiller und Monroe: Überall erzählen sich Einheimische Geschichten über die prominenten Besucher*innen. Die Räder hoppeln über die alten Pflastersteine, vorbei an Fachwerkhäusern, märchenhaften Schlössern und der längsten bewohnten Krämerbrücke Europas. In den Städten herrscht ein angenehmes quirliges Treiben. Das Sightseeing auf dem Fahrradsattel fällt leicht und beschwingt wird am Ende der Tour nach alter Tradition das Porzellan von der Leuchtenburg geworfen oder dem Messingschweinchen in der Skatstadt Altenburg über die Schnauze gestreichelt. Beides soll Glück bringen. Nicht nur beim Radeln. ←

TIPPS FÜR RADABENTEUER IN EUROPA

O UNBEDINGT EINPACKEN:

Fahrradhelm, Regen- und Windschutz, Fahrradschloss, Alternative zum Navi, Flickzeug/Fahrradwerkzeug, Trinkflasche, Ladekabel für E-Bike-Akku, Sonnenschutz, Wechselwäsche, Magnesium und Franzbranntwein für müde Muskeln

ANREISE

Zum Startpunkt der Tour am besten mit **DER BAHN ANREISEN**. Wer das eigene Rad mitnimmt, vorab über Transportmöglichkeiten informieren. Alternativ Rad vor Ort ausborgen.

RADVERANSTALTER

www.alps2adria.info, www.funactive.info

OSTSEERADWEG



Allein in Deutschland schlängelt sich der Radweg rund 1.000 Kilometer von der **DÄNISCHEN BIS ZUR POLNISCHEN GRENZE** in zwölf Etappen die Küste entlang. Zwischen Sandstränden und atemberaubenden Klippen liegen maritime Hansestädte und kaiserliche Seebäder. Der gesamte Ostseeradweg als EuroVelo-Route 10 umfasst an die 9.000 Kilometer. de.eurovelo.com/ev10

O THÜRINGER STÄDTEKETTE

Der Radfernweg verbindet die Thüringer Städte EISENACH, GOTHA, ERFURT, WEIMAR, JENA, GERA UND ALTENBURG. Die 230 Kilometer lassen sich gut auf mehrere Etappen aufteilen und sind mit Familie leicht zu schaffen. Zudem sind alle Städte an das Streckennetz der Deutschen Bahn angeschlossen, so können Abschnitte bequem per Zug abgekürzt werden. Im Regionalverkehr kann das Fahrrad kostenlos mitgenommen werden. www.thueringer-staedtekette.de

AMAZON OF EUROPE

Die Nordroute mit elf Etappen als auch die etwas längere Südroute mit 16 Etappen starten in Mureck. Insgesamt umfasst der Fernradweg 1.250 Kilometer. Über das Buchungscenter können Gepäcktransfer, Unterkünfte, Shuttleservices und Erlebnisbausteine nach individuellen Wünschen reserviert werden. Online kann kostenlos eine App mit detaillierten Beschreibungen heruntergeladen werden. In allen Ländern ist der Weg mit dem Logo markiert und führt großteils auf bestehenden Radwegen, aoebiketrail.com

O MÜNCHEN-VENEZIA



Von München über den Fernradweg München-Venzia. Der Brennerpass kann per Bahn bezwungen werden, Roadbook und GPX-Daten kostenlos auf der Webseite www.muenchen-venezia.info

Begegnungen à la Uckermark

Über 500 Seen, weite Landschaft, tiefe Wälder - viel Platz und Ruhe. Beim Kanufahren in der Gruppe, der Wanderung mit der Familie, der Radtour zu Zweit, unterwegs mit den Natur- und Landschaftsführern oder die kleine Auszeit für sich selbst?!



www.tourismus-uckermark.de



Finde dein persönliches GaPa Erlebnis!

Möchtest du schon immer mal an einer geführten Skitour teilnehmen oder deine Gesundheit bei einer begleiteten Schneeschuhwanderung im Heilklima stärken? Dann buche jetzt deine Aktivitäten aus den zahlreichen Angeboten rund um den Ort in unserem GaPa Erlebnis Shop!

gapa-tourismus.de/erlebnisse







emperoper, Frauenkirche, Zwinger, Residenzschloss, Albertinum, zahlreiche Palais – die Dresdner Altstadt am linken Ufer der Elbe wirkt, als hätte Frau Holle Prunkbauten über diesen Teil Sachsens geschüttelt.

Tatsächlich gehen viele dieser Bauten und Schlösser auf das Wirken dreier Kurfürsten zurück, allesamt mit dem Vornamen August. Dieser Name begleitet uns dann auf Schritt und Tritt, nicht nur bei unseren Erkundungsgängen in der Stadt, sondern bis ins hintere Erzgebirge. Dort betont man hinter vorgehaltener Hand, dass der Reichtum Dresdens ja eigentlich von hier stammt.

In vielen der Palais und Schlösser befinden sich bedeutende Kunstsammlungen. Seit einigen Jahren beschäftigen sich Kulturtreibende wie Thomas Geisler, Direktor des Kunstgewerbemuseums, intensiv damit, wie der Museumsbetrieb nachhaltig gestaltet werden kann. Dazu hat Dresden das Programm "Culture for Future" aufgesetzt.



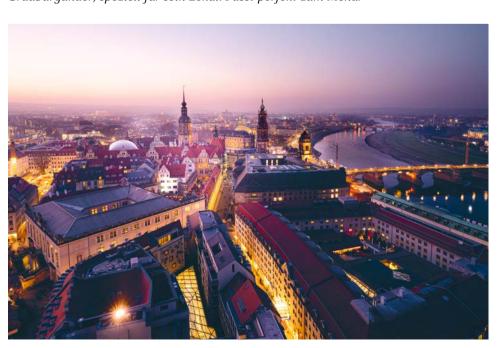
Kunsthof Passage im Hof der Elemente (ganz oben) Am Cheftable bei Kastenmeiers (oben) Blick auf Dresden von der Frauenkirche (rechts)

NACHHALTIGE TISCHKULTUR

Von der Hochkultur spazieren wir zur Tischkultur. Im Taschenbergpalais im Fischrestaurant Kastenmeiers nehmen wir am Chef's Table Platz. Zwischen Restaurant und Küche platziert kann man den Köch*innen über die Schulter schauen und mit dem Chef plaudern. Zwischen den Gängen nimmt sich Gerd Kastenmeier, trotz des vollen Lokals, immer wieder kurz Zeit für uns. Aus Bayern kommt er, das hört man auch. Bis zum Hals sei er bereits Dresdner, nur seine Stimmbänder sind noch nicht hier angekommen – sein Akzent darf aber auch so bleiben, wie er ist. Von Bayern ist er ausgezogen, um "die Menschen glücklich zu machen" – mit einer ehrlichen Küche für den guten Geschmack. In Berlin ist er auf den Fisch gestoßen und hat diesen in Dresden, wo es vor 20 Jahren noch kein Fischrestaurant qab, zur Perfektion gebracht.

Für uns hat der Mann, der laut Gourmet-Magazin Feinschmecker das "beste Fischrestaurant Ostdeutschlands" rockt, ein viergängiges Menü vorbereitet – mit einem gebackenen Karpfenfilet als Vorspeise und einer geräucherten Forelle als Hauptgang. Viele seiner Zutaten kommen aus der Region, manches lebt kurzzeitig sogar im Lokal. Über der Theke schwimmen Fische in einem Süß- und in einem Salzwasseraquarium. So manches kommt aber auch von ganz weit her. Auf seine Weinkarte ist er besonders stolz. Neben den Lieferanten von Elbweinen hat er seine "Spezis", wie er seine Geschäftspartner liebevoll nennt, in halb Europa und bis nach Südafrika. An diesem Abend sollte er noch unzählige dieser Partner aufzählen und von deren geradem und ehrlichen Handwerk schwärmen. Das ist auch die Voraussetzung dafür, mit Kastenmeier ins Geschäft zu kommen, denn auf seine Lieferanten will er stolz sein.

Unsere Weinbegleitung kommt heute – so wie das Geschirr – aus dem nahegelegenen Meißen. Der Kellermeister im Weingut Schloss Proschwitz ist ein Freund und "Spezi" von Kastenmeier. Er keltert einen Biowein – eine Mischung aus Riesling, Weißburgunder und Grauburgunder, speziell für sein Lokal. Passt perfekt zum Menü.



AM ANDERN UFER

Überguert man die Elbe über die Augustusbrücke, ist Dresden plötzlich eine ganz andere Stadt. Zuerst begrüßt uns noch unser Freund August in Form einer goldenen Reiterstatue am Neustädter Markt. Dahinter tauchen wir in ein sehr lebendiges städtisches Flair mit Straßenzügen aus der Gründerzeit, engen Gassen, kleinen Restaurants, Einkaufsläden, Bars und viel Kunsthandwerk, Ganz speziell sind die fünf phantasievoll gestalteten Hinterhöfe der Kunsthofpassage mit mehreren Werkstätten und Läden für Mode, Antiquitäten, Schmuck, Bücher und vieles mehr. Jugendkultur manifestiert sich an den Hauswänden. Kein Meter, der nicht besprüht ist.

Es soll sogar Hauseigentümer*innen geben, die Graffiti-Künstler*innen engagieren. Denn eines ist bei den Sprayern Fhrensache: Sprijhe niemals über ein Werk eines anderen!

In einer schmalen Gasse gleich ums Eck bei der Lutherkirche versteckt sich ganz unscheinbar das Szenelokal Raskolnikoff. Wir stehen nächtens direkt vor dem Eingang und zweifeln immer noch, ob wir hier richtig sind. Drinnen erwarten uns ein

kleiner Gastraum, eine Theke und wenige Tische, im Innenhof ein idyllischer Garten, der im Sommer voll mit jungen Leuten ist. die das Leben genießen. Genau das ist das Credo von Gastgeber Ralf Hiener: "Du musst den Leuten eine Freude bereiten. Und das geht nur über Beziehungen und einer Wertschätzung zwischen Gast und Gastgeber." In Hieners Restaurantkneipe, wie er das Lokal nennt,

bekommt man städtische

Landhausküche. Die aktuelle Teuerungswelle will er nicht mitmachen. "Ich fahre die Preise sogar runter, um das Leben hier zu erhalten ium die Gäste bei Laune zu halten. Wir müssen uns die Geselligkeit auch weiterhin leisten können." Damit sich das ausgeht, stellt er sein Programm um: mehr vegetarische Küche, das Fleisch wird zur Beilage. Neben Restaurant und Bar hat das Raskolnikoff auch eine Pension mit acht kleinen 7immern.



Graffitis in der Neustadt (links) Das Szenelokal Raskolnikoff (unten)



Du musst den Leuten eine Freude bereiten. Und das geht nur über Beziehungen und einer Wertschätzung zwischen Gast und Gastgeber.

Ralf Hiener, Szenewirt

ARCHITEKTUR, DIE BEGEGNUNG FÖRDERT

Im Norden der Stadt liegt die Gartenstadt Hellerau. Auf Initiative von Karl Schmidt, Gründer der Deutschen Werkstätten Hellerau, entstand hier ab 1908 eine der fortschrittlichsten Siedlungen des frühen 20. Jahrhunderts. Mehrere Architekten haben ihre Vorstellungen eines sozialen, gemeinschaftlichen Wohnbaus verwirklicht. Mit unterschiedlichen Stilrichtungen setzten sie wegweisende Impulse für einen ressourcenschonenden, kostengünstigen und standardisierten Wohnungsbau. Die Straße für Straße umgesetzten Konzepte fördern allesamt auch Begegnung und Gemeinschaft. Das Festspielhaus Hellerau aus dem Jahr 1911, einst Hauptgebäude der "Bildungsanstalt für Musik und Rhythmus", gilt als ein Hauptwerk der Architektur des 20. Jahrhunderts. Heute steht die Gartenstadt zur Gänze unter Denkmalschutz. Eine Initiative bemüht sich um die Auszeichnung als UNESCO Weltkulturerbe.

Teil des Lebensreformprojekts Hellerau sind die Deutschen Werkstätten. Das Unternehmen gehörte um die Jahrhundertwende zu den bedeutendsten Herstellern von Möbeln nach Entwürfen von namhaften Künstler*innen und ist heute nach wie vor im Innenausbau tätig. Im Innenhof des historischen Unternehmensgebäudes, wegen seines Grundrisses auch "Schraubzwinge" genannt, lädt Schmidt's Restaurant zu einer Rast nach einem spannenden Rundgang durch die Gartenstadt. Geschäftsführerin Jana Wittig setzt in ihrem Lokal ausschließlich auf regionale Produkte, ist Mitglied der Slow-food-Bewegung und von greentable, einer Initiative für Nachhaltigkeit in der Gastronomie.



Deutsche Werkstätten Hellerau (links) Vorstellung im Festspielhaus Hellerau (rechts)





Freizeit an den Elbwiesen

DIE GRÜNE METROPOLE

Das ist jetzt keine politische Einordnung, sondern eine Verneigung vor den großzügigen, vielfältigen Grünflächen der Stadt. Alleen, Parks, Gärten – über 60 Prozent der Stadt sind Naturflächen. Dresden zählt damit zu den grünsten Städten Europas. Eine Besonderheit, die man nirgendwo anders sieht, sind die weiträumigen Wiesen entlang der Elbe. Über 30 Kilometer lang und bis zu 400 Meter breit säumt ein einzigartiger Grünstreifen den Fluss. Spaziergänge und Radtouren, ein Picknick oder Sonnenbad und zahlreiche Feste – die Elbwiesen sind bei Einheimischen und Gästen beliebt.

Der Fluss ist auch ein Weg, um weiterzureisen: Mit dem Schiff geht es von der Dresdner Altstadt rund zehn Kilometer flussaufwärts zum Schloss Pillnitz, einst Sommerresidenz des sächsischen Königshauses. Heute beherbergt es unter anderem die Sammlung des Kunstgewerbemuseums mit über 60.000 Objekten, von Möbeln und Textilien über Musikinstrumente bis hin zu Uhren und einem Design Campus, der sich gerade dem Zusammenleben von Mensch und Natur widmet. Geöffnet ist die Schau von Mai bis Oktober. Zu Beginn der Saison zeigen sich die prächtigen Gartenanlagen in ihrem schönsten Kleid.

SÄCHSISCHE BACKTRADITION

Das ist aber nicht das einzige, was ein Ausflug zum Schloss Pillnitz zu bieten hat. Als Andreas Wippler und seine Frau Doreen, Bäcker in mehr als 100-jähriger Familientradition, 2008 die Bäckerei vom Vater übernommen hatten, suchten sie nach einer neuen Bleibe - und fanden sie in einer ehemaligen Scheune vor dem Schloss. "Eigentlich war das ja eine Ruine, aber die Lage hat perfekt für uns gepasst. Wir wollten etwas mit Stil, wo wir unserem Handwerk nachgehen können, wo uns die Leute bei Führungen. über die Schulter schauen können und wo wir auch Backseminare abhalten können." Das alles haben sie sehr stilvoll hinbekommen. Zusätzlich gibt es im Haus ein Bäckereimuseum (Besuch auf Anfrage) und ein gemütliches Café.

Eine Spezialität des Hauses ist die Dresdner Eierschecke. Auf einen Kuchenteig kommt eine dünne Schicht Topfen und darüber eine spezielle Masse aus Eiern und Pudding. Diese muss nach dem Backen noch schön fluffig sein. Und wenn man mit der flachen Tortengabel oben draufdrückt, soll sie so ganz leicht knistern. Wir selbst stehen beim Nachbacken gerade im Stadium von Versuch und Irrtum.

Rund um die Weihnachtszeit dreht sich alles um den Original Dresdner Christstollen. Er geht auf den Hofbäcker von August dem Starken zurück, der für seinen Herren zu Weihnachten etwas backen sollte, das wie ein in ein weißes Tuch gewickeltes Christkind aussieht. Heute gibt nur wenige Bäcker*innen, die diesen Stollen backen dürfen. Das Gütesiegel dafür müssen sie sich jedes Jahr neu verdienen.

KUNST TRIFFT WEIN

An den Südhängen hinter den Schlossgärten wird seit mehr als 600 Jahren Wein angebaut. Gleich anschließend an den königlichen Weinberg liegt das Weingut von Klaus Zimmerling, das er seit mehr als 30 Jahren biologisch bewirtschaftet. Gelernt hat der gebürtige Ostdeutsche den Bioweinbau in Österreich - im Nikolaihof bei Christine Saahs. Seine Frau Malgorzata Chodakowska stammt aus Polen und studierte in Wien an der Akademie der Bildenden Künste. Gemeinsam haben sie am südöstlichen Rand von Dresden einen magischen Ort aufgebaut. "Mit dieser Frau an der Seite kann man seine Träume leben", sagt Klaus über Malgorzata. Und das

spürt man mit jedem Schritt durch den Weinberg. Die Künstlerin verzaubert den steilen, pyramidenförmigen Hang nicht nur mit den Wasserspielen ihrer Bronzeskulpturen, sondern auch mit einem Meer aus tausenden Blumen zu einer beeindruckenden Symbiose aus Wein und Kunst. "Für Klaus und Malgorzata ist das hier ein Ort der Begegnung mit Kultur und Natur. aber kein Ort für den Massentourismus", erzählt Assistentin und Sommelière Kerstin Bernardi. "Jede Besucherin und jeder Besucher soll den besonderen Spirit der Anlage erleben können." Kellermeister Pius Lange führt uns durch den Weinberg, erzählt von der



harten Arbeit auf den steilen Terrassen und weiht uns in ein paar Geheimnisse des biologischen Weinbaus ein. Ganz oben am Weinberg angelangt hat man dann einen wunderbaren Weitblick – von der Stadt Dresden bis zu den Tafelbergen der Sächsischen Schweiz.



Klaus Zimmerling und Malgorzata Chodakowska im Weingarten

TIPPS FÜR DEN DRESDEN-TRIP

SCHLAFEN

PENCK HOTEL

Das Design Hotel in zentraler Lage ist nach dem zeitgenössischen Künstler A. R. Penck benannt. Über 700 Originalwerke sind im gesamten Hotel ausgestellt. GreenSign zertifiziert. www.penckhoteldresden.de

GEWANDHAUS DRESDEN

Zentrale Lage in der Altstadt, hochwertige Ausstattung mit handgefertigten Designelementen. GreenSign zertifiziert. www.gewandhaus-hotel.de

BAYERISCHER HOF

Familiengeführtes Hotel in einem sanierten ehemaligen Patrizierhaus in der Nähe des Neustädter Bahnhofes. GreenSign zertifiziert. www.bayerischer-hof-dresden.de

PULLMAN DRESDEN NEWA

Zentrale Lage zwischen Hauptbahnhof und den Sehenswürdigkeiten der Altstadt. Certified Green Hotel. www.pullman-hotel-dresden.de

O ESSEN

RESTAURANT ALTE MEISTER

Neben der Gemäldegalerie Alte Meister und der Semperoper. Kai-Marten Graul ist Slow-Food-Mitglied und bietet eine regionale und saisonale Karte. Mit einem Wein aus dem Ahrtal unterstützt er ein vom Hochwasser betroffenes Weingut. Rechtzeitig reservieren! www.altemeister.net

CAFÉ PALAIS

Café im Museum Japanisches Palais. Fair gehandelte Bio-Produkte, saisonales Obst und Gemüse. Geerntet und Kaffee getrunken wird auch im eigenen "essbaren Garten". www.palais-cafe.org

CAFÉ WIPPLER

Beim Schloss Pillnitz. www.baeckerei-wippler.de



Doreen Wippler mit ihrem berühmten Christstollen

KASTENMEIERS

Bestes Fischrestaurant Ostdeutschlands. Vorübergehend im Kurländer Palais. Rechtzeitig reservieren! www.kastenmeiers.de

RASKOLNIKOFF

Restaurantkneipe in der Neustadt. www.raskolnikoff.de

HELLERS KUCHENGLOCKE

100 % Biokonditorei in der Neustadt. www.kuchenglocke.de

SCHMIDT'S RESTAURANT

Im Innenhof des historischen Gebäudeensembles der Deutschen Werkstätten. www.schmidts-dresden.de

BIO-BAHNHOFSWIRTSCHAFT

Im historischen Bahnhof Klotzsche. Mit Bio-Biergarten und Biomarkt. www.bahnhof-klotzsche.de/biomarkt

EINKAUFEN



Abendstimmung am Weingut Zimmerling

WEINGUT ZIMMERLING

Erlesene Bioweine. Die Kunstwerke von Malgorzata Chodakowska auf den Etiketten machen die Flaschen zu begehrten Sammlerobjekten. www.weingut-zimmerling.de

LADENCAFÉ AHA

Vollwertrestaurant mit angeschlossenem Weltladen in der Altstadt. www.ladencafe.de

ÉMOI PATISSERIE & CAFÉ

Brote, Torten, Kuchen und Konditoreiwaren täglich frisch mit viel Liebe zum Handwerk hergestellt. www.cafe-emoi.de/produkte

KUNSTHOF PASSAGE

Kleine Läden und Boutiquen in der Neustadt in kreativ gestalteten Hinterhöfen. www.kunsthof-dresden.de

O AUSFLÜGE



Das Prebischtor in der Sächsischen Schweiz

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Von Dresden die Elbe aufwärts ragen majestätische Tafelberge und markante Sandsteinfelsen in den Himmel. Reizvolle Wanderwege erschließen wildromantische Schluchten und Klammen, führen vorbei an Wasserfällen, Grotten, freistehenden Sandsteingipfeln und riesigen Felsentoren. Die gesamte Region ist als nachhaltiges Reiseziel zertifiziert.

Tipp: Ein Besuch im Bio- und Nationalparkrefugium Schmilka.

ERZGEBIRGE

Wo früher vor allem Silber abgebaut wurde, findet man heute zahlreiche Betriebe, die sich dem Holzkunsthandwerk verschrieben haben, wie etwa Wendt & Kühn in Grünhainichen oder im Spielzeugdorf Seiffen. Im dortigen Freilichtmuseum kann man Hans-Günter Flat, einem der letzten Reifendreher, über die Schulter schauen und erleben, wie früher kleine Holzfiguren hergestellt wurden. Markus Füchtner stellt in seiner Werkstatt in achter Generation Holzkunst her, einer seiner Vorfahren hat hier den Erzgebirgischen Nussknacker erfunden.



Nussknacker im Wandel der Zeit

O ANREISE

Mit dem Zug in rund 7,5 Stunden von Wien oder Linz über Prag, von Salzburg über München und Leipzig nach Dresden. Mehr Info: www.visit-dresden.travel







IRISCHE IMPRESSIONEN

ELISABETH KNEISSL-NEUMAYER & LEO NEUMAYER

Die Grüne Insel mit der schroffen Küste und dem schönen Licht fasziniert Literaten*innen und Urlauber*innen gleichermaßen.

Wer Irland sagt, der denkt an Dublin, Pubs, Saint Patrick's Day und Bier. Wer Nordirland sagt, assoziiert damit Belfast, Konflikt und vielleicht "Titanic" – das legendäre Schiff wurde hier gebaut und zu Wasser gelassen. In einem einzigartigen modernen Bau, 2016 ausgezeichnet als bestes Museum weltweit, befindet sich das interessante Titanic Center Belfast. Schiffsbau und Industrie haben hier Tradition: Belfast war vor 100 Jahren Weltmarktführer bei der Herstellung von Seilen, Leinen und Schiffen.

Fündig wird man in Nordirland aber natürlich auch, wenn man schöne Plätze und freundliche Menschen sucht. Belfast ist eine interessante Metropole mit einem umwerfenden Rathaus: Egal, ob in Kalkutta oder in Belfast, im gesamten Empire wurde unter Queen Victoria gleich pompös gebaut. In Nordirland gibt es auch traumhafte Küstenabschnitte wie die Murlough Bay oder

die Glens of Antrim – schön wie im Bilderbuch. Sie sind allen bekannt, die die Serie "Game of Thrones" gesehen haben. Die einzigartige Basaltsäulenlandschaft des Giant's Causeway würdigte die UNESCO als erstes Welterbe in Irland. Und wer den Beweis sehen will, dass die Iren als erste Whiskey brannten, sollte die nahe gelegene Bushmills Distillery besuchen. Whiskey heißt übrigens Lebenswasser – uisce beatha.

SLIGO UND IRLANDS WESTEN

Eine Ecke im Nordwesten, die sehr eindrucksvoll ist, ist das Gebiet von Sligo bis Mayo. Sligo ist eine Literaturregion – im nahen Drumcliff liegt der erste irische Literaturnobelpreisträger, W. B. Yeats, begraben: "Hätt' ich des Himmels bestickte Kleider, durchwirkt mit goldnem und silbernem Licht, die blauen, matten und dunklen Kleider der Nacht, des Tags und der Dämmerung, ich legte sie zu deinen Füßen aus: Doch ich bin arm, hab nur meine Träume, die legte ich zu deinen Füßen aus, tritt sanft, du trittst ja auf meine Träume."

GALWAY UND DIE CLIFFS OF MOHER

Der Hauptort im Westen war eine der Kulturhauptstädte Europas 2020 – und konnte

coronabedingt seine Rolle als Kulturkapitale nicht ausspielen. Die Universitätsstadt ist sehenswert, farbenprächtig und lebendig. Südlich davon erstreckt sich das Gebiet des Burren. Die Dolmen und Forts der weitläufigen Karstlandschaft sind überwältigend - aus den Spalten der riesigen Steinplatten sprießen bunte Sprenkel aus arktischer und alpiner Flora. Vor allem die Küstenroute in Richtung Black Head hat es uns angetan: Gleich südlich erheben sich die berühmten Cliffs of Moher, die wir nur einmal, an einem stürmischen Dezembertag, ohne Touristen gesehen haben. Besonders eindrucksvoll zeigen sich die steilen Klippen auch vom Boot aus.

HALBINSEL DINGLE

Die Halbinsel Dingle ist ein bezaubernder Platz – die Küstenlandschaft des Slea Head Drive, die Felsen des Clogher Head, dazwischen weiße Sandstrände, Beehive Huts und Küstenforts. Ganz besonders beeindruckend ist das Gallarus Oratorium, die Urform eines Bethauses aus dem 7. bis 8. Jahrhundert. Die exakt bearbeiteten Steine wurden zu einem Gotteshaus in Form eines umgedrehten Boots gefügt, kein Mörtel wurde verwendet und niemals drang Wasser





W. B. Yeats, erster irischer Literaturnobelpreisträger



Fanad Head Lighthouse, Donegal; Dublin Knocker; Giant's Causeway; Dolmen im Burren; Titanic Center Belfast (von links nach rechts)





in dieses Wunderwerk! Dingle ist ein schmucker Ort mit vielen urigen Pubs und sehr guten Restaurants. Hier pflegte man die Tradition des gelebten Miteinanders: Die eine Hälfte des Geschäftes gehörte dem Pub, also dem Vergnügen, die andere dem Handel oder dem Handwerk, also der Arbeit. Vielleicht gehen wir einmal auf ein Guinness in "Dick Mack's" – es ist auch leicht zu finden, denn eine Inschrift außen erklärt sehr hilfreich: "Where is Dick Mack's? Opposite the church!" Wer noch immer Orientierungsprobleme hat, liest weiter: "Where is the church? Opposite Dick Mack's!"

RING OF KERRY

Ein wunderschöner "Finger" ins Meer hinaus ist die Halbinsel Iveragh mit der berühmten und vielbesuchten Panoramastraße Ring of Kerry (knapp 180 km). Ausgangspunkt ist gerne das lebendige Killarney mit Hotels, "singing" Pubs (mit irischer Livemusik), guten Restaurants und einer grandiosen Landschaft im namensgleichen Nationalpark. Grandiose Ausblicke auf das Meer und vorgelagerte Inseln (u. a. die berühmten Skellig Islands) und wunderschöne Küstenabschnitte mit schier endlosen Sandstränden erfreuen das Auge. Im

bunten Marktort Caherciveen bewundern wir zwei Steinforts mit bis zu fünf Meter dicken Mauern. In Waterville sind wir auf den Spuren von Charlie Chaplin unterwegs, der dort immer wieder seinen Urlaub verbrachte. Ein "Muss" ist der farbenprächtige Ort Sneem, der das touristische Herz höherschlagen lässt: bunte Häuser, viele Lokale mit landestypischen Gerichten (Fisch und Meeresfrüchte, Lammspezialitäten wie das Irish Stew), Geschäfte mit irischer Musik bis zu Produkten aus Schafwolle.

DUBLIN

In Dublin pilgert man zur Oscar-Wilde-Statue am Merrion Square, natürlich zum Book of Kells im Trinity College, in das Nationalmuseum mit seinen Goldschätzen oder aber auch ins Royal Hospital mit seiner Sammlung moderner Kunst. 1990 wurde die Chester Beatty Library ins Zentrum verlegt- in das Dublin Castle. Hier befindet sich eine fantastische Handschriftensammlung. Nicht weit entfernt findet man die Guinness Brewery und auch die St. Patrick's Cathedral, an der einst Jonathan Swift als Dekan tätig war

Céad Míle Fáilte, willkommen!

2023 WIRD IRISCH!

Mit Kneissl Touristik entdecken Sie in acht Tagen die "Höhepunkte" der Republik Irland oder in acht Tagen "Nordirland mit Donegal" oder ausführlich in 15 Tagen die Kombination der beiden Reisen. Es gibt viele Reisetermine von Mitte Mai bis Ende August – mit exzellenten Reiseleiter*innen!

GUT ZU WISSEN:

Bei Kneissl Touristik wird jeder Reisekilometer über das BOKU-Kompetenzzentrum für Klimaneutralität CO₂-kompensiert, diese freiwillige Abgabe ist im Reisepreis bereits inkludiert. Mit den Erträgen werden u. a. Klimaprojekte in Soroti/Uganda betrieben.

Infos zu den Irland-Reisen und zur CO₂-Kompensation bei Kneissl Touristik unter +43 7245 20700 und www.kneissltouristik.at

Elisabeth Kneissl-Neumayer ist Geschäftsführerin von Kneissl Touristik und seit Jahrzehnten eine bekennende Irland-Freundin – so wie ihr Mann Mag. Leo Neumayer, seit vielen Jahren Kneissl-Reiseleiter.





Improvisationstheater, kochen, malen, philosophieren und in fremde Lebenswelten eintauchen: Der Urlaub schafft das beste Umfeld, um Neues kennenzulernen und aktiv etwas zu lernen.

MARIA KAPELLER, CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Grillen zirpen, das Meer rauscht, der Oleander blüht. Das Dorf Vasilikos auf der griechischen Insel Zakynthos ist seit mehr als 30 Jahren Anziehungspunkt für Menschen, die im Urlaub aktiv künstlerisch tätig sein möchten. Während der Sommerakademie Griechenland (SOAK), die von Mai bis September nach Zakynthos einlädt, werden mehr als 100 Kurse angeboten: von Malerei über Theater, Bildhauerei, Tanz bis zu Fotografie, Sport, Singen und Schreiben. Wer mitmacht, kann sich selbst und das eigene Potenzial entdecken – ohne Leistungsdruck und umgeben von einer Gemeinschaft.

"Wir setzen stark auf Individualität in der Gruppe", erklärt Wolfgang Löhnert, Projektleiter der Sommerakademie. Man kann im Pauschalangebot oder individuell anreisen, eine, zwei Wochen oder länger eingebettet in die Struktur eines griechischen Dorfes leben und sich jeden Tag nach Lust und Laune selbst einteilen. Je nach Saison wählt man aus zwölf bis 20 Kursangeboten, die jeweils maximal zwei Stunden dauern, und kann so in Neues hineinschnuppern oder bereits Bekanntes weiter ausüben. "Niemand muss sich selbst oder anderen etwas beweisen, das gemeinsame kreative Erleben steht im Vordergrund", sagt Löhnert. Laien und Profis lernen mit- und voneinander – man schaut sich gegenseitig über die Schulter, freut sich über Lob und Anerkennung, berät sich in fachlichen Aspekten oder nimmt mit, wie an-

dere mit Fehlern und Rückschlägen umgehen. Das kann Hürden abbauen und das eigene Tun erleichtern. "Am Ende nimmt jede*r ein interessantes Werkstück oder neue, bereichernde Erfahrungen mit nach Hause."

Von Griechenland nach Österreich: Kreative Reiseangebote bündelt die Plattform "Kreativ Reisen Österreich" des gleichnamigen Vereins aus Niederösterreich. 70 bis 80 Workshops und Kurse in den Bereichen Kunst und Kultur, Handwerk und Kulinarik laden ein, gemeinsam mit anderen in neue Aspekte der eigenen Heimat einzutauchen. Die Idee dazu hatte Reisespezialistin und Autorin Elena Paschinger, als sie auf einer Weltreise das kreative Angebot in Neuseeland kennenlernte. Nach ihrer Rückkehr zog sie das Unternehmen gemeinsam mit ihrem Vater Hermann auf.

Vom Bemalen des eigenen Souvenirs über den Schmiedekurs im Freilichtmuseum bis zum Kochkurs ist die Palette bunt gemischt. Die Philosophie: Weniger bekannte Orte entdecken, auf Menschen mit speziellen Kenntnissen treffen und eingebunden in eine Gruppe von ihnen lernen. "Durch das gemeinsame kreative Schaffen entsteht schnell ein angenehmes Gruppengefühl", erzählt Paschinger. Beim Reisen selbst in Aktion zu treten und kreativ zu werden, schweiße

Weltanschauen. Bei den Reisen steht die Begegnung mit Menschen im Vordergrund, die man bei einem normalen Urlaub nicht treffen würde.

zusammen und stelle einen sehr persönlichen Bezug zum besuchten Ort her. Paschinger spricht von "modernem Kulturtourismus": sich vor Ort einbringen und aktiv eine Rolle spielen. Auch bei der zweiten Schiene, "Genussreisen Österreich", steht das gemeinsame, genussvolle Erleben im Zentrum – und nicht selten werden Teilnehmende zu Stammgästen, die sich gleich gemeinsam für weitere Kurse verabreden.

Über wiederkehrende Mitreisende freut sich auch Christoph Mülleder vom Reisebüro Weltanschauen in Oberösterreich. Er ist Vorreiter in Sachen nachhaltige Gruppenreisen und ermöglicht die Begegnung mit Menschen, die man im Urlaub wahrscheinlich sonst nie treffen würde. In Uganda sind es unter anderen die Mill-Hill-Missionare, die im Dorf Panyangara nahe der Stadt Kotido im Nordosten des Landes eine Bäckerei betreiben. Dort wird Brot für die ansässige Bevölkerung gebacken, dort gibt es Arbeitsplätze und eine Bäckerausbildung für junge Menschen. Das Mehl wird bei lokalen Bauern gekauft, die Gewinne fließen in Sozialprojekte.

Als langjähriger Caritas-Mitarbeiter hat Mülleder ein Kontakt-Netzwerk zu Sozialorganisationen, Journalist*innen, Reiseführer*innen und engagierten Menschen aus der Zivilgesellschaft aufgebaut. Die Begegnung mit ihnen eröffnet den Reisegruppen den unmittelbaren Zugang zu ökologischen, sozialen und politischen Themen. Auch die Mill-Hill-Missionare sind Projektpartner der Caritas. Ihr Ziel ist es, die Einkommenssituation der kleinen Bauern zu verbessern. Das gelingt vor allem durch den Aufbau von Frauengruppen, Schulungen im Ackerbau und ersten Zusammenschlüssen als Vorstufe zu Genossenschaften. Die Ordensbrüder zeigen der Reisegruppe nicht nur ihre Projekte, sie ermöglichen auch, mit den Menschen im Dorf in Kontakt zu kommen, und begleiten die Gruppe bei einer Wanderung auf die umgebenden Hügel. Übernachtet wird sehr spartanisch in der Missionsstation. "Weltanschauen" hat tatsächlich sehr viel mit einem anderen Blick auf die Welt zu tun, einen Blick hinter die Kulissen zu machen und neue Perspektiven einnehmen zu können.

Viele schließen sich den Gruppenreisen auch an, weil sie sich alleine zu unsicher fühlen. Mülleder bekommt häufig die Rückmeldung, dass seine Reisen auch von Menschen gebucht werden, die sich bisher nicht mit klassischen Gruppenreisen anfreunden konnten. "Die Menschen, die sich für unsere Reiseangebote interessieren, sind recht offen, unkompliziert, können sich auf Neues einlassen und wollen sich einbringen. Menschen, die nicht nur konsumieren, sondern Teil von etwas sein möchten. So entsteht schnell eine schöne Gemeinschaft", erzählt er. Außerdem gilt die Philosophie: weniger ist mehr. Das bedeutet, kein vollgestopftes



Maturlich Hell. Camping und Aparthotel



nachhaltig schön, Natürlich gut

Mehrfach zertifizierter Eco-Campingplatz sowie exklusives Aparthotel. Ganz gleich, für welche Art des Wohnens Sie sich bei uns entscheiden, es gibt kein Entwederoder, nur ein Sowohl-als-auch.

Natürlich Hell. Camping und Aparthotel Zillertal

a-6263 Fügen, Gageringerstr. 1 T: +43 5388 62203 servus@hell-tirol.at www.hell-tirol.at



MIT GLEICHGESINNTEN LERNEN

DIF GRUPPENREISEN-HIGHLIGHTS 2023



Museumspicknick: Führung und Picknick, sechs Standorte in Österreich Kreativkurse wie Schmiedkunst oder Korbflechten im Freilichtmusem Stübing Kreativ sein im Kloster, etwa im Stift Reichersberg am Inn oder bei der Gartenakademie im Stift Seitenstetten



O INDIGOURLAUB

indigourlaub.com

Ganzjährig Aufenthalt unter dem Titel "offene Programme" in den drei eigenen Häusern im Mühlviertel, im Chiemgau und auf Mallorca mit zwei Mal täglich Yoga. Spezielle Themenreisen zu Ayurveda, Meditation, Coaching, Feldenkreis, Wandern, Malen und andere Kreativtechniken sind zu ausgewählten Terminen verfügbar.

Schwerpunkt 2023: Resilienz -Das Geheimnis der inneren Stärke.



O SOMMERAKADEMIE **GRIECHENLAND**

sommerakademie.at

Beim individuellen Aufenthalt zwischen Mai und September aus insgesamt 100 Kursen und Workshops wählen. Diese Bandbreite an frei kombinierbaren Aktivitäten ist weltweit einzigartig. Jedes Jahr wird das Programm um 15 bis 20 neue Kurse erweitert, heuer etwa aus dem Bereich "Mixed Media".

C KREATIV REISEN ÖSTERREICH

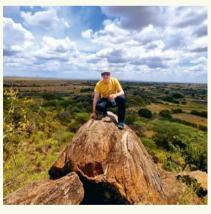
kreativreisen.at



🗘 WELTANSCHAUEN

weltanschauen.at

Christoph Mülleder lädt zu nachhaltigen Gruppenreisen mit sozial- und entwicklungspolitischer Komponente, aber auch zu Städtetrips, Naturerlebnissen und Pilger-



www.olivareisen.at

🔘 OLIVA REISEN



Die schönsten Gärten in Europa und Japan und mehrere Pilgerwege stehen am Reiseprogramm des nachhaltigen Reiseveranstalters aus Feldkirchen bei Graz.

🔘 SINNWANDERN

www.sinnwandern.at

Klaudia Bestle zieht es mit ihren kleinen Wandergruppen nach Italien. Kulturhistorische und Archäologische Wanderreisen in einer faszinierenden Landschaft. Neu im Angebot: wandern und singen.



PHILOSOPHISCHE **WANDERUNGEN**

denkspuren.com/ philosophische-wanderungen

Die körperlichen und geistigen Grenzen ausloten. Im April unter dem Motto "Change now!" auf der Rax, im Mai über "Die Kunst zu leben" am Wolfgangsee.

Programm, sondern genügend Zeit für sich selbst und das Miteinander. Der CO2-Ausstoß der Flugreise nach Uganda wird übrigens gleich im Land kompensiert. Natürlich informiert sich die Gruppe im Zuge der Reise persönlich darüber, was mit den Ausgleichsgeldern geschieht.

Nicht nur neue Wege gehen, sondern im Alpenraum auch in geistige Welten eintauchen lässt sich beim Philosophischen Wandern. Ist man mit dem Philosophen Kai Kranner aus dem Waldviertel unterwegs, widmet man sich eine Woche lang jeden Tag einer bis zwei philosophischen Denkrichtungen zu einem bestimmten Thema, etwa Freiheit. Man erzählt sich beim Gehen, wie man das Thema persönlich erlebt – was Freiheit zum Beispiel für einen selbst bedeutet und welche Erfahrungen man damit gemacht hat. Gegangen wird in mehreren flotten Etappen pro Tag. "Wer mitgeht, soll sowohl körperlich als auch geistig an Grenzen kommen", sagt Kranner. Das sei wichtig, um auch die leibliche Erfahrung zu machen: In manchen Momenten ist das Gehen so anstrengend, dass kein Denken mehr möglich ist. Und umgekehrt: Das Denken kann so intensiv sein, dass die Beine stoppen und der Körper nicht mehr in Bewegung ist.

Das Lernen in der Gruppe hält viele positive Erfahrungen parat: Die Fertigkeiten anderer motivieren einen, man hilft sich gegenseitig und fühlt sich gut aufgehoben.

erklärt die Psychologin Sonia Unger.

Für die einzelnen Etappen werden jeweils zwei Personen zusammengewürfelt. "Dabei kommen oft Menschen zusammen, die sich sonst vermutlich nicht begegnen würden", erzählt der Philosoph. In der Folge entstünden sehr bereichernde und berührende Momente, weil der persönliche Austausch verbindend wirke. In abendlichen "Salongesprächen" redet die Gruppe über ihre Erlebnisse, begleitet von philosophischem Basiswissen. "Dabei wird erkennbar, wie viele philosophische Ansätze wir Menschen im Alltag eigentlich verwenden und in welchen Lebensbereichen überall Philosophie steckt."←

HOHE GIPFEL - TIEFE SCHLUCHTEN

AUF ENTDECKUNGSREISE IM NATURPARK ÖTSCHER-TORMÄUER



In der kontrastreichen Kulisse des größten Naturparks in Niederösterreich fühlen sich Naturliebhaber:innen und Bergabenteurer:innen besonders wohl.

Der Naturpark Ötscher-Tormäuer ist geprägt von wilden, ursprünglich wirkenden Landschaften sowie jahrhundertelang bewirtschafteter Kulturlandschaft. Das prägendste Landschaftselement ist der namensgebende Ötscher (1.893 m), das Wahrzeichen des Mostviertels.

UNBERÜHRTE RUHE

Es ist vor allem das Wechselspiel aus sanften Almen, tiefen Schluchten, bizarr geformten Felsen, Wasserfällen, ruhigen Wäldern und herrlichen Aussichtspunkten, das die Besucher:innen rund um den Ötscher besonders begeistert. Von gemütlichen Wanderwegen bis hin zu anspruchsvollen Touren ist für Jung und Alt das Passende dabei.

Besonders empfehlenswert ist die "Gösing-Runde" durch die Hinteren Tormäuer, ausgehend vom Bahnhof Gösing bis zur Ötscher-Basis in Wienerbruck. Das Kombiticket inkludiert den Eintritt in den Naturpark sowie die Fahrt mit der Mariazellerbahn zwischen Winterbach und Mitterbach.



VON HOLZKNECHTEN UND JODELEXPERT*INNEN: DIE NATURVERMITTLER*INNEN

Sie sind echte Urgesteine der Region, haben Ecken und Kanten und kennen den Naturpark, als wäre er der eigene Garten: Die Naturvermittler:innen. An ausgewählten Terminen begeben sie

> sich auf Entdeckungsreise durch den Naturpark Ötscher-Tormäuer und verraten den Besucher:innen welche Geheimnisse und Schätze die Naturlandschaft birgt.



Tipp: Die Wanderkarte "Naturpark Ötscher-Tormäuer" kostenlos anfordern: T: 07482/204 44, info@mostviertel.at

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



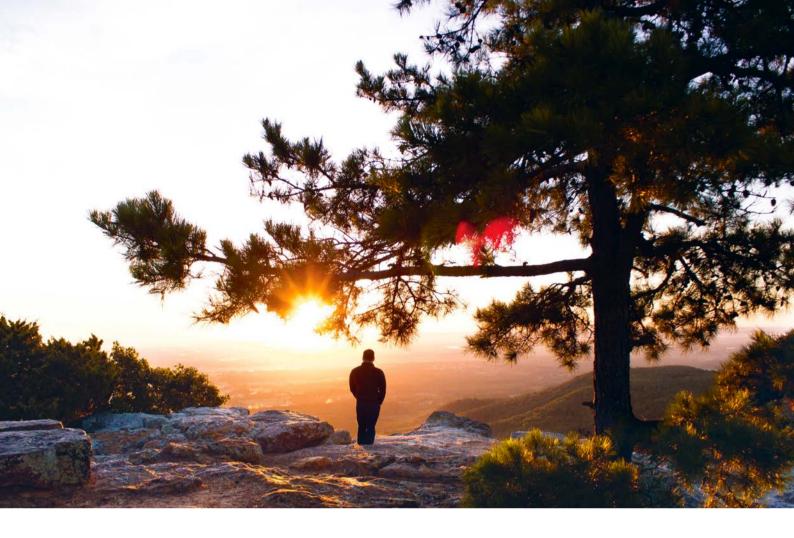












Weitwandern in den Alpen, eine Auszeit im Wellnesshotel oder ein Rucksacktrip quer durch Europa: Sich beim Reisen allein auf den Weg zu machen, ist heute für viele Menschen ganz normal. Laut einer Umfrage der Bewertungsplattform TripAdvisor sind 74 Prozent schon einmal allein verreist oder planen dies. Eine Umfrage der Buchungswebsite Agoda zeigt: 61 Prozent der Befragten reisen lieber allein, weil sie dabei unabhängiger sind, sich besser entspannen und genau das machen, wonach



ihnen ist. Als wichtigster Grund für den Solo-Trip wird angegeben, neue Kulturen kennenlernen zu wollen.

Katrin Zita, Reisende, Coachin und Autorin

Alleine zu reisen ist zugleich eine Einladung, sich selbst besser kennenzulernen. An jeder Ecke lauern neue Gelegenheiten dafür. Das Gehirn orientiert sich außerdem unaufhörlich neu und ist viel aktiver als in gewohnter Umgebung. "Man ist sehr wach, muss ständig neue Informationen verarbeiten und rückfragen: Wie geht es mir und was brauche ich? Auch eine gewisse Nervosität kann die Aktivierung des Gehirns verstärken", erklärt die Psychologin Sonja Unger, die immer wieder mal allein eine Reise unternimmt. Wer schon allein in der Welt unterwegs war, kann vermutlich unterstreichen: Man lernt die eigenen Bedürfnisse besser kennen und schärft die Entscheidungsfähigkeit, weil man auf sich gestellt aus der Komfortzone kommen muss und neue Herausforderungen im Alleingang meistert. "Wer sich auf das Alleinreisen einlässt, baut möglicherweise ein Stück weit die eigenen Ängste ab", erklärt Unger. Das Vertrauen in sich selbst wächst, weil man erfährt: Egal, was passiert - ich finde einen Umgang damit. Diese Haltung mache Menschen auch im Alltag lockerer und trage dazu bei, auch daheim öfter Neues ausprobieren zu wollen. Auch die Reisende, Coachin und Autorin Katrin Zita schreibt in ihrem Buch "Die Kunst, allein zu reisen": "Eine Reise mit sich allein spiegelt im Kleinen das große Potenzial wider, das wir aus uns selbst und aus der mit uns allein verbrachten Zeit gewinnen können: Klarheit, Mut und Raum für neue Ideen, was wir mit unserem Leben erreichen wollen."

ALLEIN ODER EINSAM?

Sich beim Solo-Reisen zwischendurch auch mal einsam zu fühlen, ist normal. Allerdings heißt allein unterwegs zu sein nicht automatisch, einsam zu sein. "Alleinsein ist der neutrale Umstand, dass man niemanden direkt neben sich hat. Einsamkeit hingegen ist ein unangenehmes Gefühl, das sowohl allein als auch in der Umgebung anderer Menschen auftreten kann, mit denen man sich wenig verbunden fühlt", erklärt Unger. Kommt beim Solo-Trip tatsächlich einmal Einsamkeit auf, ist das ein positives Signal – es zeigt, welche Menschen einem am Herzen liegen und macht ein Stück weit dankbar für sie. Freundinnen oder Freunde anzurufen oder in Erinnerungen an die Heimat zu schwelgen, kann in solchen Momenten kurzfristig helfen. Grundsätzlich liegt aber ein großes Potenzial darin, die eigene Einsamkeit auszuhalten. "Ich kann feststellen: Okay, es ist schmerzhaft, ich bin traurig, es ist schlimm. Trotzdem stehe ich am nächsten Morgen auf und die Emotion ist weg oder weniger intensiv geworden", sagt Unger. Die eigenen Gefühle regulieren zu können und zu erfahren, dass auch negative Gefühle aushaltbar sind, macht insgesamt freier. Dann ist man nicht mehr so darum bemüht, solche Situationen möglichst zu vermeiden.

Noch etwas kann die Einsamkeit: Sie zeigt uns auf, dass wir uns nach der Verbindung zu anderen Menschen sehnen.

"Das Gefühl der Einsamkeit ist extrem schmerzhaft. Das soll es auch sein, damit wir den Kontakt zu anderen Menschen suchen, den wir aus evolutionsbiologischer Sicht auch brauchen", erklärt Unger. In Situationen, in denen man nicht auf sichere Kontakte wie Freundschaften oder Familie ausweichen kann, geht man eher auf Fremde zu. Das kann im Urlaub in gewisser Weise sogar einfacher sein als daheim. Vor fremden Personen, die man vielleicht nie wieder sieht, kann man sich womöglich authentischer zeigen. In der alltäglichen Umgebung neigt man eher zur Anpassung, um anderen gerecht zu werden oder Freundschaften zu erhalten. Urlaubsbekanntschaften kommen und gehen - man ist weniger abhängig und verstrickt als in persönlichen, engen Beziehungen. Positive Erfahrungen mit der eigenen Authentizität können dazu ermutigen, auch daheim mehr von sich zu zeigen. >

FÜNF MAL IN VERBINDUNG TRETEN

Diese Online-Plattformen und Apps erleichtern es, sich mit Einheimischen und anderen Reisenden in Verbindung zu setzen.

SOFA SURFEN

Die etablierte Community "Couchsurfing" hat weltweit elf Millionen Mitglieder in 150.000 Städten und jedem Land der Erde. Man kann nicht nur am Sofa von Locals übernachteten, sondern sich mit Einheimischen und Reisenden vernetzen, auf einen Kaffee treffen oder an Gruppenaktivitäten teilnehmen. couchsurfing.com

MITEINANDER REDEN

Das Konzept von "TalkTalkBnb" ist einfach: Reisende übernachten kostenlos bei Einheimischen vor Ort. Im Gegenzug dazu üben sie die eigene Muttersprache mit den Gastgebenden – ein Mehrwert für alle. talktalkbnb.com

MITANPACKEN

Die Plattform "Workaway" bietet mehr als 50.000 Möglichkeiten in 170 Ländern, um gegen Kost und Logis einfache Arbeiten zu erledigen und so Teil der lokalen Gemeinschaft zu werden. Mit Reisepartner-Funktion, um sich vor Ort mit wanderen Reisenden zu verbinden. workaway.info

"SCHWESTERN" FINDEN

Das weltweite Netzwerk auf Facebook für reisende Frauen: Hier können weibliche Reisende unkompliziert nach Reisepartnerinnen suchen oder ein sicheres Dach über dem Kopf bei einheimischen Frauen anfragen. Mehr als 17.000 Frauen nutzen den Service. facebook.com/hostasister

REISEPARTNER*IN SUCHEN

Wer allein aufbrechen mag, aber dann doch nicht die ganze Zeit nur mit sich selbst verbringen, kann sich schon vor der Reise nach Menschen umschauen, denen es ähnlich geht – und sich zusammentun. Ermöglichen tun das diverse Online-Plattformen.

travel-friends.com tourbar.com/de joinmytrip.com/de/reisepartner

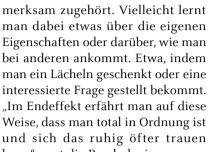
Sich einfach mal auf einen Kaffee mit einer unbekannten Person zu treffen, kann eine lehrreiche Erfahrung sein. Man bekommt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, immerhin hat man den Kontakt hergestellt, ein gutes Gespräch geführt und aufkann", sagt die Psychologin.

Coachin und Autorin Zita schreibt: Wenn Sie allein mit sich auf Reisen sind, haben Sie die einzigartige Chance, sich selbst zuzuhören. Sie können dem Menschen zuhören, der Ihnen am nächsten ist."←

Sonia Unger ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin in Baden-Württemberg.

Die Autorin des Buches "Depression überwinden mit dem Konzent der inneren WG" (Verlag Trias, 2022) bietet auch Online-Beratung an – für alle, die woanders leben oder gerade auf Reisen sind. psychologie-to-grow.de

instagram.com/psych.sonja.unger



BUCH-TIPPS

DIE KUNST, ALLEIN ZU REISEN UND BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN

Katrin Zita, Goldegg Verlag, 2014 Die in Wien lebende Coachin, Journalistin und Reiseenthusiastin erzählt, wie das Solo-Unterwegssein zur Selbstfindung beiträgt. "Nach dem Lesen dieses Buches haben Sie nicht nur die Welt entdeckt, sondern auch Souvenirs wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstliebe sowie Entscheidungs- und Durchsetzungskraft im Gepäck."

SOLOREISE. VOM ABENTEUER, **DEM RUF DER FREIHEIT ZU FOLGEN**

Guido Narberhaus, Eigenverlag, 2021 In seinem Buch beschreibt der Reisende und Blogger (www.soloreise.eu) den Weg zur Selbsterkenntnis auf Reisen. Er berichtet über Unabhängigkeit, innere Ausgeglichenheit und Erkenntnis anhand selbst erlebter Reiseanekdoten.

FRAUEN REISEN SOLO 2.0

Carina Herrmann, CreateSpace Independent Publishing, 2016 Einen praktischen, erfahrungsbasierten Ratgeber für allein reisende Frauen hat die Reisebloggerin (pinkcompass.de) herausgebracht: Ein Buch für alle, die gern individuell unterwegs sind oder es gern wären.

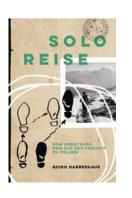
SOLOTRIP. **VOM GLÜCK DES ALLEINREISENS**

Annika Ziehen, Rowohlt, 2017 Die Reisebloggerin (midnightblueelephant.com) geht der Frage nach, warum es sich lohnt, allein die Welt zu entdecken. Sie sieht ihr Werk als Liebeserklärung an das Reisen und beschreibt, warum der Solotrip für sie für intensivere Erlebnisse sorgt.



Sich einfach mal auf einen Kaffee mit einer unbekannten Person zu treffen, kann eine lehrreiche Erfahrung sein.







AUF AUGENHÖHE MIT ÖSTERREICHS HÖCHSTEN BERGEN

AM HOHE TAUERN PANORAMA TRAIL



Ein Weitwander-Erlebnis der Extraklasse von den Krimmler Wasserfällen ins Tal der Almen.

In 17 Tagesetappen geht es 275 Kilometer und 14.000 Höhenmeter vom Startpunkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle bis ins Tal der Almen nach Hüttschlag im Großarltal. Der Trail führt quer durch die Nationalparkregion Hohe Tauern und eröffnet atemberaubende Ausblicke auf die höchsten Berge Österreichs.

Diese Region zu Fuß, aus eigener Kraft und mit kleinem ökologischen Fußabdruck zu entdecken, ist ein ganz besonderes Naturund Wandererlebnis. Bestens beschildert führt der "Hohe Tauern Panorama Trail" vom



westlichsten Teil des Bundeslandes Salzburg auf der nördlichen Seite des Salzachtals bis nach Zell am See und von dort immer weiter ostwärts über Raurisertal und Gasteinertal bis ins Großarltal. Pro Tag sind die Wanderer zwischen drei und acht Gehstunden – ohne Seilversicherung und in 1.000 bis 2.400 Meter Seehöhe – unterwegs.

Übernachtet wird wechselweise im Tal oder auf den Bergen. Die Nutzung von Bergbahnen oder Shuttle-Diensten an den Etappenzielen sowie ein buchbarer Gepäcktransfer bieten höchsten Komfort. Sollten in den Nebensaisonen witterungsbedingt die Hauptrouten noch nicht begangen werden können, stehen Alternativrouten zur Verfügung.



ANGEBOT GREEN SPIRIT

Klimafreundliches Wandern mit Bahnanreise

buchbar vom 12.7. bis 24.9.2023

- 7 Übernachtungen
- 6 zusammenhängende ausgewählte Etappen am Hohe Tauern Panorama Trail
- Gepäckservice, Shuttletransfers
- Anreise- und Rücktransfer zum nächstgelegenen Bahnhof

ab € **827**p. Person im Doppelzimmer

Informationen unter:

Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern GmbH Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill Tel. +43 (0) 6562 40939 hohetauerntrail@nationalpark.at www.hohetauerntrail.at #hohetauerntrail-instagram.com/nationalpark_at

MARIAZELLERBAHN

BEQUEM, KLIMAFREUNDLICH & STRESSFREI UNTERWEGS



Die Mariazellerbahn ist Österreichs längste Schmalspurbahn und verbindet die NÖ Landeshauptstadt mit dem steirischen Wallfahrtsort Mariazell. Von St. Pölten geht es durch das Pielachtal und den Naturpark Ötscher-Tormäuer ins Mariazellerland.

Die Schmalspurbahn ist jedoch nicht nur für Ausflüge ideal, sondern bietet mit den modernen Himmelstreppengarnituren auch stressfreie Alltagsmobilität für Pendler*innen, Schüler*innen und Student*innen – bequem und klimafreundlich geht's zur Arbeit, zur Schule oder zur Ausbildung.

Dazu ist die Bahn täglich im Stundentakt für ihre Fahrgäste unterwegs – morgens im Halbstundentakt.

Frühzüge für Pendler*innen

An Werktagen (Montag bis Freitag) verkehrt die Mariazellerbahn zudem bereits ab 4:09 Uhr (Abfahrt in Laubenbachmühle) und erreicht St. Pölten Hauptbahnhof um 5:22 Uhr. Ideal für Pendler*innen, die früh morgens St. Pölten oder Wien erreichen wollen.

Der Frühzug ab St. Pölten Hauptbahnhof startet an Werktagen um 5:37 Uhr, erreicht Laubenbachmühle um 6:54 Uhr und ist damit die perfekte Verbindung für Frühpendler*innen ins Pielachtal.

KLIMATICKET

Die nachhaltige & günstige Wahl



Selbstverständlich wird auch das KlimaTicket in der Mariazellerbahn anerkannt. Für Pendler*innen stellt dieses die günstige und nachhaltige Wahl dar.

Das VOR KlimaTicket Region ist um 495 Euro (Vollpreis) erhältlich und inkludiert die flexible Nutzung aller Linien des Verkehrsverbunds

Ost-Region in NÖ und dem Burgenland sowie den Stadtverkehr in St. Pölten – und das ein ganzes Jahr lang.

Die Kosten eines KlimaTickets Region entsprechen damit nur fünf Tankfüllungen eines Mittelklasse-PKW mit 60-Liter-Tank, bei einem Spritpreis von 1,70 Euro.

www.mariazellerbahn.at

-otos: der daberer. das biohotel/F. Neumüller; skipa.at;

NACH INNEN REISEN

Manchmal muss man wegfahren, um bei sich anzukommen. Der Abstand zum Alltag hilft, den Fokus wieder auf die eigenen Bedürfnisse und Gedanken zu legen – egal, ob beim Retreat in der Gruppe, beim Schweigen im Kloster oder beim Spaziergang im Wald.

ANITA ARNEITZ

Hilfe, holt mich hier raus! An manchen Tagen erwacht der Fluchtinstinkt in uns und wir wollen einfach nur weg. Weg vom Gewohnten. Weg aus dem Hamsterrad. Weg von den anderen. Und das ist vollkommen in Ordnung. Manchmal brauchen wir eine Auszeit und eine fremde Umgebung, um in uns selbst hineinzuhören, unsere Gedanken zu sortieren und unseren eigenen Bedürfnissen auf den Grund zu gehen. Das Reisen hilft dabei – es lockt uns aus dem gewohnten Trott und wirft uns aus der persönlichen Komfortzone. Mit der Landschaft und Sprache ändert sich auch etwas im Inneren. Durch körperliche Bewegung kommt vieles ins Rollen, was zu Hause verborgen in einer Ecke schlummert. Dabei ist es eigentlich egal, wohin die Reise geht: auf den Berg in der Nachbargemeinde, in die Abgeschiedenheit in der Wüste, auf eine entlegene Insel, ein Pilgerziel vor Augen oder ein spirituelles Wochenende – ein Selbstfindungstrip ist überall möglich.



Yoga-Retreat in den Bergen bei den Slow-Food-Pionieren vom Hotel Daberer (oben)

Segeln und an sich selbst arbeiten mit Frank Waltritsch



MIT ODER OHNE PLAN?

Aller Spontanität zum Trotz hilft eine gute Planung, damit der Trip nicht zur großen Enttäuschung wird. Dabei stellt sich nicht nur die Frage des Wohins, sondern auch des Warums. Warum möchte ich überhaupt in meine innere Welt reisen?

Gab es einen Schicksalsschlag oder ein markantes Lebensereignis, können innere Reisen eine Möglichkeit sein, Erlebtes in Ruhe zu verarbeiten. Andere möchten vielleicht etwas in ihrem Leben verändern, aber wissen noch nicht wie und was. Ein Tapetenwechsel kann die Gedanken klären, Mut und Energie geben. Aber die Motivation darf auch ganz simpel sein: das Bedürfnis, sich selbst besser kennenzulernen, um so auch andere besser zu verstehen, neue Kraft zu tanken, sich selbst zu spüren und in sich zur Ruhe zu kommen.

Im Alltag vergessen wir häufig darauf, auf uns selbst zu achten und in uns selbst hineinzuhören. Ein paar strategische Überlegungen vorab helfen bei der Auswahl von Programmen und Plätzen. Frische Impulse und Gespräche mit anderen können bereits an einem Wochenende für einen Perspektivenwandel sorgen.

Dennoch sollte nicht jede Stunde verplant sein. Es braucht auch Zeit für das reflektierende Nichtstun, das Nachdenken und Einordnen der Gedanken. Wasser gewinnen, Schneeschuhe aus Ästen bauen, Wildpflanzen zum Essen finden, sich in der Natur ohne Hilfsmittel orientieren: Fähigkeiten, die früher für das Überleben bedeutend waren, brauchen wir heute selten. Trotzdem liegt in ihnen eine große Kraft: Wer sie sich wieder aneignet, fühlt sich danach sicherer und stärker. Vorurteile, alte Muster oder Denkweisen lassen sich aufbrechen und sogar ablegen. Egal, was erlebt wird, jeder Ausflug in die Natur bringt uns persönlich weiter. Wir brauchen es nur zulassen und unsere Erfahrungen bewusst reflektieren.



Survival-Training, individuell oder in der Gruppe mit Wolfgang Hausch



Waldluftbaden in der Waldhügelwelt Mühlviertel (oben)

Meditieren und Schweigen am Mondsee (rechts)



GEMEINSAM ODER EINSAM?

Es ist wichtig, sich zu fragen, in welchem Gefüge man seine Innenreise antreten möchte. Wer die Ruhe sucht, sollte sich zum Beispiel nicht unbedingt zum Gruppenfasten im Kloster anmelden, bei dem jede Stunde mit gemeinsamen Aktivitäten durchgetaktet ist - dabei bleibt kaum Zeit für intensives Nachdenken und reflektieren. Alleine loszuziehen, kann in diesem Fall effektiver sein. Niemand gibt den Takt vor, niemand ist da, auf den Rücksicht genommen werden muss. Das macht gleichzeitig auch offener für das Außen, für Land und Leute. Wer neugierig und offen bleibt, wächst über sich selbst hinaus.

Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann andererseits durch den Austausch für eine frische Perspektive aufs Innere und Äußere sorgen. Auch die Gruppendynamik darf nicht unterschätzt werden. Der Lauf übers Feuer. Das Benennen von Herausforderungen. Der Wille zur Veränderung. Andere Teilnehmer*innen können Mut machen, einen zum Weinen und Lachen bringen oder mit ihrer Energie mitreißen. Miteinander können einem Dinge leichter fallen und die Sichtweise der anderen kann überraschend anders sein. >



Soulwriting im Stift Reichersberg

MOMENTE FESTHALTEN

Aufschreiben unterstützt beim Erinnern und Merken. Gerade die innersten Gedanken und Bedürfnisse lassen sich oft leichter niederschreiben als aussprechen - nicht umsonst heißt es, sich Dinge von der Seele zu schreiben. Ein Reisetagebuch kann dabei gute Dienste leisten. Das kann seitenweise Gedankengeplauder sein oder ein paar Stichworte, kurz und knackig. Besonders schön ist es, legt man vor der Reise bereits die Form des Tagebuchs fest. Das können zum Beispiel am Ende jedes Tages fünf Punkte sein, die man nicht vergessen möchte oder für die man dankbar ist. Listen eignen sich sogar, um unterwegs seine schrägsten oder genialsten Gedanken festzuhalten. Das können wir auf der Reise zu uns selbst nützen. "Wir selbst entscheiden, wer wir sind", schreibt Sabrina Fleisch in ihrem Buch "Meine Reise zu mir selbst". Entsprechend groß ist unser Gestaltungsspielraum.

Wer aber Wunder erwartet, wird enttäuscht sein. Veränderung kann, muss aber nicht von heute auf morgen passieren. In kurzer Zeit kann sich viel tun - oder eben auch nicht. Beides ist in Ordnung. Hohe Erwartungen und Ansprüche dürfen getrost zu Hause gelassen werden. Manchmal helfen bereits kleine Fluchten aus dem Alltag - eine Stunde allein im Wald, in der Sonne sitzen und einfach mal hinaus auf den Horizont schauen oder am Lieblingsplatz zu Hause tief durchatmen. Wichtig: Es muss stimmig und anregend für einen selbst sein. Unsicher, was das sein könnte? Einfach einmal mit etwas anfangen, was man schon immer mal ausprobieren wollte: Yoga am Meer, Töpferkurs am Land oder Coaching in der Natur. Lassen wir das Bauchgefühl oder den Zufall entscheiden. Schließlich geht es um das bewusste Aufbrechen und Zeitnehmen für das Ankommen bei sich selbst. Reisen kann ein Weg dazu sein. \leftarrow

TIPPS FÜR DIE "ME-TIME"

O ICH MÖCHTE BEGLEITET WERDEN

SURVIVAL-TRAINING auf verschiedenen Levels, individuell oder in der Gruppe, www.wolfgang-hausch.at

COACHING-REISEN mit verschiedenen Schwerpunkten in Europa, coachingtrip.de/alle-coachingreisen

SEGELN UND AN SICH SELBST ARBEITEN mit Frank Waltritsch www.skipa.at/leadershipsailing

FASTENWOCHE MIT SELBSTREFLEXION

Biofeedback und Arbeiten am Persönlichkeitsstil mit Elisabeth Klösch, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin und Aromatherapeutin, Psychologin, und Coachin Lydia Kienzer-Schwaiger, Facharzt Georg Lexer, am Peintnerhof im Lesachtal www.energiegeladen.co.at

MEDITIEREN UND SCHWEIGEN AM

MONDSEE, verschiedene Termine, zentrum-mondsee.at/schweigekurse

SOUL WRITING,

schreibend zurück zur inneren Stimme, Auszeit im Stift Reichersberg www.stift-reichersberg.at/kurse-undseminare.html

O ICH BRAUCHE EINFACH DAS RICHTIGE AMBIENTE

YOGA-RETREAT IN DEN BERGEN

bei den Slow-Food-Pionieren vom Hotel Daberer, Termine laufend das ganze Jahr über. www.biohotel-daberer.at/yoga

WALDLUFTBADEN IN DER WALDHÜGELWELT MÜHLVIERTEL

verschiedene Termine und Angebote, www.waldluftbaden.at

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN UND KELTEN-YOGA

im Curhaus Bad Kreuzen www.waldness.info/curhaus-bad-kreuzen

BUCH-TIPPS

MEINE REISE ZU MIR SELBST

Sabrina Fleisch, Remote Verlag

EAT, PRAY, LOVE

Elizabeth Gilbert, Fischer Taschenbuch

DER GROSSE TRIP ZU DIR SELBST

Ungeschminkter Rat für die Liebe, das Leben und andere Katastrophen. Cheryl Strayed, Kailash Verlag

VOM GLÜCK ZU REISEN.

Philipp Laage, Reisedepeschen Verlag

SURVIVAL GUIDE

Colin Topwell, DK Verlag











PROPSTEI ST. GEROLD

EINE OASE DER BEGEGNUNG IM GROSSEN WALSERTAL



Die Propstei St. Gerold kann auf eine rund 1.000-jährige, wechselvolle Geschichte zurückblicken.

Durch die Benediktinische Spiritualität wurde die Propstei gestärkt und zu neuer Blüte geführt. Heute finden Sie hier vor allem einen Ort der Gastfreundschaft, eine Oase der Begegnung zwischen Menschen und Tieren, für Suchende und Lernbegeisterte.

Leben, lieben, lernen, wohin würde die Propstei St. Gerold geographisch besser passen als in den von der UNESCO ausgezeichneten Biosphärenpark Großes Walsertal. Dort, wo Mensch und Natur eine essenzielle



Rolle spielen, erfahren die Besucher einen Aufenthalt, welcher an Diversität kaum zu übertreffen ist.

Sie wohnen in modernen Zimmern, alle mit DU/WC, jeglichem Komfort und freiem W-LAN. Die Propstei St. Gerold verfügt ebenso über behindertengerechte Gästezimmer. In der Propstei finden Sie bestens ausgestattete Seminarräume, Kapelle, Kirche, Konzert-Veranstaltungsraum, historischen Weinkeller, Hallenbad, Sauna, Reithalle, eigene Therapiepferde und Stallungen.

Unsere hauseigenen Seminare bieten ein breites Spektrum von der eigenen spirituellen Erfahrung übers Yoga und Fasten, hin zum



Singen und Musizieren über Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und natürlich Seminare mit unseren Pferden.

In der Propstei St. Gerold sind Begegnungen an der Tagesordnung, ohne aufdringlich zu sein. Da kann es auch passieren, dass während Ihres Aufenthalts ein Jazzkonzert in der Kirche oder eine Theateraufführung im Freien stattfinden, all das und vieles mehr ist St. Gerold.

Informationen unter: PROPSTEI ST. GEROLD

Pater-Nathanael-Weg 29, 6722 St. Gerold T: +43 (0)5550 2121, www.propstei-st.gerold.at Mail: propstei@propstei-stgerold.at



ΔRO **LEBENSART** 5x pro Jahr 29 € **GENUSSVOLL**

NACHHALTIG LEBEN

ΔRO **BUSINESSART** 4x pro Jahr 25 € WIRTSCHAFT MIT WEITBLICK

ABO LEBENSART+ **BUSINESSART** 52 €

DAS BESTE AUS BEIDEN WELTEN

AUCH ALS

ZUM ABO ERHALTEN SIE EIN GESCHENK IHRER WAHL



BIOBLO ÖKO-BAUSTEINE 40 Bausteine in 3 Farben.



STYX KARTOFFEL **HANDBALSAM** Mit wertvollen Ölen & Kräutern

HOLEN SIE SICH IHR LIEBLINGS-ABO!

UNSERE MAGAZINE ERHALTEN SIE GEDRUCKT, ALS E-PAPER (PDF) ODER IN BEIDEN VARIANTEN.



Mail: abo@lebensart.at, T +43 2742 708 55 oder auf: www.lebensart-verlag.at/abo

Alle Abonnements bis auf Widerruf. Keine Kündigungsfristen – ein kurzer Anruf genügt.

ABO VERFÜGBAR!



URLAUB TRIFFT GESUNDHEIT

Bloß erholen reicht vielen nicht aus – der Urlaub soll gleichzeitig Therapie sein. Das Ziel der Reise: ein fitteres und mental ausgeglicheneres Ich.

SYLVIA NEUBAUER





NATUR ALS (AUF-)TANKSTELLE

Ein Urlaub inmitten der Natur kann zum lebensfrohen Erlebnis werden – ganz im wörtlichen Sinne: Hallo, Mycobacterium vaccae! Menschen, die sich viel im Freien aufhalten, kommen unweigerlich mit diesem im Boden lebenden Mikroorganismus in Kontakt – tief Luft schnappen reicht hierfür aus, da das Bakterium auch als Aerosol in der frischen Waldluft schwebt. Das hört sich grauslicher an, als es tatsächlich ist, denn der Mikroorganismus wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus und hilft dabei, Stress zu reduzieren. Klingt gut? Je nachdem, ob man lieber selbstbestimmt sein oder professionell geleitet werden möchte, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, um ins Grüne abzutauchen und neu aufzutanken:

KLASSISCH

Gleich ob Seeromantik, Gipfelblick oder Waldidylle, nirgendwo anders lässt sich die Natur so hautnah erleben wie bei einem Urlaub im mobilen Heim, Der Campingplatz ist der ideale Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten - sei es traditionell für Rückschlagspiele und Radausflüge oder etwas abenteuerlicher für Bogenschießen oder Waldhochseilgärten. Campingbegeisterte Wanderfreunde kommen in Österreichs Wanderdörfern auf ihre Kosten - der Stellnlatz wird zum Basislager um unmittelbar angrenzende Wanderwege zu erkunden. Gerade weil man die Tagesstrukturierung beim Campen selbst in der Hand hat, ist es wichtig, eine gute Balance zwischen verplanter und unverplanter Zeit zu finden. Neben bewusst anvisierten Sportaktivitäten dürfen auch Augenblicke des Nichtstuns - oder vielmehr des Nichts-tun-Müssens - zelebriert werden.

INSPIRIEREND

Wer es ausgefallener mag, den laden duftende Almwiesen zum Bergyoga ein – neugierige Blicke von grasenden Kühen sind einem dabei garantiert. Im Yogasitz mit verschränkten Beinen entspannen sowohl blutige Anfänger*innen als auch Profis, zum Beispiel auf der Schmittenhöhe in Zell am See.

Auch Angebote rund um das Thema "Waldbaden" sind stetig im Wachsen. Im Mittelpunkt stehen dabei der Wald und seine reinigende Atmosphäre sowie verschiedenste Aktivitäten. So kann man zum Beispiel beim Wald-Kneippen oder Wald-Wyda – dem europäischen "Yoga der Kelten" – das Lichterspiel der Sonnenstrahlen zwischen Baumwipfeln genießen und den Duft von Erde, Moos und Tannennadeln in sich aufsaugen.

BARRIEREFREI

Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Rollstuhlfahrer*innen, aber auch Familien mit Kleinkindern und Kinderwagen stoßen im Alltag häufig auf Hindernisse. Doch mittlerweile gibt es zahlreiche Ausflugsziele und Wanderrouten, die hürdenfrei in Angriff genommen werden können. Als eine der fortschrittlichsten barrierefreien Destinationen Österreichs bietet etwa das Kaunertal Personen aller Altersgruppen vielfältige Möglichkeiten, um die Natur ohne Stolpersteine zu entdecken. Naturpark und Gletscherregion sind bis hinauf auf 3.108 Meter Seehöhe völlig barrierefrei erreichbar. Sogar die Ausichtsplattform mit fantastischem Dreiländer-Bergpanorama ist für Menschen mit Körperbehinderung problemlos zugänglich. Auch in anderen Bundesländern finden gehbeeinträchtigte Gipfelstürmer*innen barrierefreie Wege und rollstuhlgerechte Touren - Anregungen findet man unter anderem auf den Websiten alpenvereinaktiv.com und austria.info.

MORGEN. ODER ÜBERMORGEN.

Oder vielleicht doch erst irgendwann - Gesundheitsvorhaben werden oft vertagt. Obwohl der gesamte Organismus nach Aufmerksamkeit lechzt: Man selbst ist in den Vierzigern, die sitzmalträtierten Bandscheiben aber feiern in ein paar Tagen ihren gefühlten 95. Geburtstag. Von den Nerven, die in der Hektik des Alltags gerne den Hut draufschmeißen, ganz zu schweigen. Kurz: Top in Form zu sein, fühlt sich anders an. Ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Gesundheitsurlaub kann eine Kehrtwende bringen – er kann die Initialzündung für eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität sein. Was bedarf es dazu? Und vor allem: Wo soll es hingehen?

HAUPTSACHE ANDERS ALS SONST!

Alle fünf gerade sein lassen und das am besten zwei Wochen lang - wer meint, durch chronisches Nichtstun Erholung zu finden, der irrt. Zwar sind Pausen notwendig, um die Reset-Taste drücken und zwischendurch durchatmen zu können. Stressbedingte Anspannungen lassen sich jedoch nicht abbauen, indem man tagelang mit der Liege verschmilzt. Auch verloren gegangene Energie kommt auf diese Weise nicht zurück in den müden Körper. Das zeigt sich auch am Beispiel einer Pflanze. Durch Wasser – sprich durch aktives Zutun - gedeiht sie. Einen permanenten Wassernachschub könnte die Erde jedoch nicht fassen die Triebe würden verfaulen. Es bedarf also Phasen, in denen das Grün nicht gegossen wird, in denen einfach nichts passiert. Ebenso verhält es sich im Leben: Aktivismus und Müßigkeit müssen einander die Waage halten. Die Quelle der Erholung liegt also in der Abwechslung: Kontrasterlebnisse zum Alltag sind gefragt. Wer vorwiegend eintönige Arbeit verrichtet, sollte den Urlaub dazu nutzen, um seine Sinne in der Natur zu schärfen. Wer seine Arbeitszeit vor dem Computer verbringt, wird sich am besten aktiv erholen. Warum also nicht mal etwas Neues wagen? >



GESUNDHEITSHOTELS – NEUE IMPULSE SETZEN

Wer nicht so recht weiß, in welche Richtung er/sie erste Schritte setzen soll, findet in einem Gesundheitshotel passende Wegweiser. Behandlungskonzepte werden dort auf die einzelne Person und ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Gesundheitshotels müssen bestimmte Kriterien erfüllen, die im sogenannten "Letter of Intent" definiert sind. Im Wesentlichen ist darin geregelt, dass medizinische Fachkräfte vor Ort verfügbar sind, die neben der laufenden Betreuung auch eine Ist-Analyse durchführen – zum Beispiel in Form einer Leistungsdiagnostik. Diese Standortbestimmung kann eine gute Orientierungshilfe sein: Wer darüber Bescheid weiß, wo

Heilsam: Ayurveda, Yoga und Fasten im allergikerfreundlichen Naturhotel Chesa Valisa.

er/sie gesundheitlich steht, dem/der fällt es leichter, einen Weg einzuschlagen, der auch langfristig gangbar ist. Medical Wellness – so der Überbegriff für Dienstleistungen dieser Art – kann unterschiedliche Schwerpunkte haben. Es gilt, für sich herauszufinden, welches Ziel man eigentlich verfolgt. Möchte man knirschende Gelenke auf Vordermann bringen? Will man leere Batterien aufladen? Oder geht es darum, neue Essgewohnheiten zu entwickeln? Es finden sich ebenso Häuser, die Gesundheitsurlaub für Arthrosebetroffene anbieten, wie solche, die sich zum Beispiel auf Ayurveda spezialisiert haben. Im Fokus aller Gesundheitshotels steht immer auch die Ernährung: Der Bogen reicht dabei von Fastenkuren nach F. X. Mayr und Basenfasten bis zum basischen und vegetarischen Genuss mit saisonaler, biologischer und typgerechter Ausrichtung. ←

O GESUNDHEITSHOTELS

NACHHALTIGE GESUNDHEITSHOTELS

Viele Biohotels bieten europaweit neben zertifizierter Bio-Qualität Gesundheitsangebote an. Eine Auswahl finden Sie unter: www.biohotels.info/gesundheit

Das Gesundheitskonzept des neuen **HEALTH RETREAT BLEIB BERG**

in Bad Bleiberg ist eine Symbiose aus klassischer und komplementärer Medizin. Gesundheitscheck unter ärztlicher Leitung, bewusste Ernährung, Fasten nach Dr. Mayr bis hin zum Yoga im Heilklimastollen. www.bleib-berg.com

ARTHROSE-GESUNDHEITSWOCHE

Ausgewählte Gesundheitshotels haben mit dem Arthrose Forum Austria eine Arthrose-Urlaubswoche entwickelt. Diese soll das Selbstmanagement von Menschen mit Gelenksproblemen stärken: www.arthroseforumaustria.at

FASTEN FÜR GENIESSER*INNEN

Informationen zum Fasten und zu zertifizierten Fastenhotels finden Sie unter: gesundheitsfoerderung.at und www.lebensart-reisen.at/fastenurlaub

BARRIEREFREI

BERGFREIHEIT

Vorreiter in Sachen Barrierefreiheit ist das Kaunertal in Tirol.

Zum Beispiel können sich Rollstuhlfahrer*innen spezielle Zuggeräte ausleihen, mit denen steile Wege befahren und somit auch hochgelegene Almen besucht werden können: www.kaunertal.com/barrierefrei

EINE ENTDECKUNGSREISE

durch Österreich ist auch ohne Hindernisse möglich: www.lebensart-reisen.at/urlaubohne-hindernisse

BARRIEREFREIE AKTIV-ANGEBOTE

und Unterkünfte, die Qualitätsstandards in Sachen Barrierefreiheit erfüllen, finden Sie unter www.austria.info/de/serviceund-fakten/barrierefreies-reisen, www.holidaysonwheels.at

Anregungen für **BARRIEREFREIE** (WANDER-)WEGE finden Sie unter www.alpenvereinaktiv.com/s/b4BJv

NATUR PUR

WALDBADEN

Im Almtal werden jährlich ca. 130.000 Bäume gepflanzt. In dieser waldreichsten Region Österreichs kann man beim Waldness® – abgeleitet aus den Begriffen Wald und Wellness – zur Ruhe finden. Informationen dazu unter: www.lebensart-reisen.at/almtalwaldness

YOGA EINMAL ANDERS:

Kreative Yogainspirationen wie Yogawanderungen, Bergyoga oder Yoga auf der Hängebrücke entschleunigen gestresste Gemüter im Salzburger Land: www.salzburgerland.com/de/neue-krafttanken

YOGA-URLAUB MIT NACHHALTIGKEIT

bietet www.indigourlaub.com

WANDERDÖRFER FÜR CAMPER:

Tür auf, Frischluft rein, Alltagsstress raus: Wer seinen Campingurlaub mit ausgedehnten Wanderungen verbinden möchte, findet hier den passenden Stellplatz: www.wanderdoerfer.at/camping-wandern



Mitten in der Waldviertler Natur wartet eine besondere Auszeit in den SONNENTOR Land-Lofts. Die zwei gemütlichen Tiny Houses, Anna Apfelminze und Hans Hagebutte, sind in den Naturgarten der Vielfalt des hauseigenen Frei-Hofs eingebettet.

Mit jeweils 31 m² bieten die beiden Land-Lofts Platz für bis zu 4 Erwachsene oder eine fünfköpfige Familie. Gebaut aus 100% nachhaltigen Materialien schaffen sie eine einzigartige Umgebung zum Wohlfühlen und Energie tanken. In der bunt eingerichteten Küche macht gemeinsames Kochen mit Tees, Gewürzen und Rezeptideen von SONNENTOR gleich doppelt so viel Freude. Gemütliche Stunden vor dem prasselnden Holzofen warten im großzügigen Wohn- und Schlafbereich. Mit einem frischen Frühstück vor der Tür, ganz viel Ruhe aus der Natur und gemütlichen Abenden am Lagerfeuer lässt sich der Urlaub richtig genießen. Für Geist und Seele gibt es während der Auszeit im Kräuterdorf Sprögnitz ein vielfältiges Erlebnis-Angebot zu entdecken. Beim Tee- und Gewürzspezialisten SONNENTOR geben Betriebsführungen einen spannenden Einblick in die duftende Produktion sowie die Geschichte des Unternehmens. Auch im Wald-Reich warten 19 Erlebnisstationen mit Wissenswertem und Rätseln zum Wald und seinen Bewohnern darauf erkundet zu werden. Nur 2 Gehminuten vom Land-Loft entfernt, verwöhnt das Bio-Gasthaus Leibspeis' unsere Sinne. Wer mehr über Themen wie Kräuter & Tee, Tradition & Handwerk oder Kochen erfahren möchte, abwechslungsreiches entdeckt ein Seminar- und Workshop-Ängebot.



SONNENTOR*

SONNENTOR Erlebnis
A-3910 Sprögnitz 10
+43 (0)2875 7256-100
www.sonnentor.com/land-loft
www.sonnentor.com/stadt-loft



land loft

AUSZETT BEI SONNENTOR!



Anzeigen



Rogner Bad Blumau · Steiermark · Tel. +43 (0) 3383-5100-9449 · urlaubsschneiderei@rogner.com · blumau.com



DIE SCHÖNSTE ZEIT ZU ZWEIT Braucht es Candle-Light-Dinner und Rosenblätter am Bett für einen gelungenen Paarurlaub? Können Sie buchen – hier aber einige Tipps, die ohne Kitschromantik auf Knopfdruck auskommen und dafür die Möglichkeit bieten, als Paar gemeinsam Neues zu entdecken und sich gegenseitig liebevoll wahrzunehmen. ANITA ERICSON

ZEHEN IM SAND...

... Sundowner in der Hand, Wellenrauschen im Ohr und der Sonne beim Untergehen zusehen: Da braucht es eigentlich gar nichts mehr für die perfekte Romantikstimmung. Rund ums Mittelmeer haben Sie freilich die Qual einer schier endlosen Wahl an Stränden. Wobei bei genauerem Hinsehen die Auswahl gar nicht so groß ist: Schiebt man alle Destinationen beiseite, die zu viel Tourismus abbekommen, bleibt nicht mehr allzu viel übrig. Unsere erste Empfehlung gilt der Kykladeninsel AMORGOS. Das liegt nicht etwa daran, dass Amorgos den Liebesgott quasi im Namen trägt, sondern daran, dass hier noch alles recht ursprünglich geblieben ist - weiß gekalkte, würfelförmige Häuser vor einer Traumkulisse aus tiefblauem Meer und schroffen Klippen, die hier und da in helle bis anthrazitfarbige Strände auslaufen. Italienisch klingt in Ohren romantischer? Dann haben wir die INSEL SAN PIETRO VOR SARDINIEN für Sie entdeckt. Untertags überschwemmen zwar Tagesausflügler vom nahen Sardinien den einzigen Ort der Insel, Carloforte, aber denen lässt es sich an einem der sandigen Strände im Süden und Osten wunderbar ausweichen - am Abend herrscht dann sowieso wieder herrliche Ruhe. Große Bettenburgen gibt es hier nicht. Paaren aus der Kroatienfraktion legen wir analog SILBA ans Herz, eine INSEL DES ARCHIPELS VON ZADAR. Die autofreie Insel ist gespickt mit wunderschönen Stränden, ein guter erster Ausgangspunkt ist der Strand von Pocukmarak, von dem aus viele kleine Buchten fußläufig zu erreichen sind. Die Chance auf eine eigene einsame Bucht stehen hier ganz gut.



Weiße Häuserwürfel auf Amorgos



So schön schläft man in den Höhlen von Guadix. (oben) Und so stilvoll ruht man im Thalhof an der Rax. (rechts)



AB INS BETT

Was die Unterkunft anbelangt, schöpft man grenzenlos aus dem Vollen - gefühlt iedes zweite Hotel hat ein Romantikpackage im Angebot. Nach oben hin ist das preislich offen, wer tatsächlich über ein dickes Bankkonto verfügt, findet in Schlosshotels und Herrenhäusern, in luxuriösen Hideaways oder in noblen Boutiquehotels mit Sicherheit das Richtige. Auf der Suche nach leistbaren romantischen Häusern sind wir gleich vor der Haustüre fündig geworden: Shoutout für den THALHOF IN REICHENAU AN DER RAX! Das historische Haus liegt eingebettet in Wiesen und Wälder vor den mächtigen Wänden des Raxmassivs und bietet in seinen Apartments das Ambiente der Wiener Werkstätten. Es ist Teil des Angebots "Besondere Unterkünfte in Niederösterreich"und setzt auf eine bio-regionale Küche mit veganen Optionen. Unser Tipp Nummer 2 liegt unscheinbar am Rande der Bretagne: LA BELLE VERTE in der Nähe von RENNES ist eine Öko-Logde, die den Namen auch wirklich verdient, die wenigen Häuschen verstecken sich in einem riesigen, mehr als hundert Jahre alten Obstgarten. Unser dritter Tipp für die Kategorie Übernachten ist zugegebenermaßen etwas kitschig - aber halt schon sehr außergewöhnlich: Wie wäre es mit einem Aufenthalt in einer HÖHLE IN ANDALUSIEN? In GUADIX im Hinterland von Granada können Sie so nachhaltig wohnen wie die Einheimischen seit gut siebenhundert Jahren. Die Höhlensiedlung ist zwar am Programm vieler Ausflugstouristen, aber die sind am Abend wieder weg und Sie können ohnehin jederzeit in Ihrer eigenen Höhle untertauchen.

STERNDERL SCHAUEN

Da gibt es wenig abweichende Meinungen: Sterne schauen hat den ultimativen Romantikfaktor. Idealerweise fährt man dazu weit weg von großen Ballungsräumen und deren Lichtverschmutzung. In Österreich finden wir etwa das BIWAK UNTER STERNEN AM MILLSTÄTTERSEE mehr als gelungen: Sechs kleine, schicke Holzhütten mitten in der Natur bzw. direkt am See, wo Ihnen kein Neonlicht den Himmel trübt. Im BUBBLE TENT AM ATTERSEE geht man noch einen Schritt weiter: Sie können im Bett liegen und durch die aufgeblasene, durchsichtige Bubble über Ihrem Kopf direkt in den Himmel aucken - im ERSTEN STERNENPARK ÖSTERREICHS dem NATURPARK ATTERSEE-TRAUNSEE. Ebenfalls anständig dunkel ist es im **BÖHMERWALD** im hohen Norden von Oberösterreich. Das schwebende Baumbett der Ramenai wird derzeit neu konzeptioniert und ist ab Herbst 2023 wieder buchbar. Wer nicht so lange warten und/oder doch nicht im Lande bleiben mag, dem dürfen wir verraten, dass im deutschen NATURPARK WESTHAVELLAND die Nächte im Stockdunklen liegen. Der Landstrich in Brandenburg und Sachsen-Anhalt ist sehr dünn besiedelt und so hat man ihn zum **ERSTEN STERNENPARK DEUTSCHLANDS** erkoren. Das Angebot an Unterkünften, Beobachtungsplätzen und Veranstaltungen kann sich sehen lassen.



Romantisch nächtigen im Bubble Tent







Stadtbegegnung auf der Grazer Murinsel (oben)
In den Baumkronen: Das Ramenai Baumbett (darunter)
Im Sternepark: Blick nach Weißenbach (links)
Blick aus verwinkelten Gassen: Lissabon (unten links)



VERWINKELTE ECKEN

Warum ist eigentlich Paris die Stadt der Liebe? Klar hat die Hauptstadt Frankreichs hübsche Ecken und romantische Flecken, aber im Grunde genommen ist sie doch eher ein Moloch von einer Großstadt. Wir empfehlen ganz klar, die City für Ihren Trip eine Nummer kleiner zu wählen und in der zweiten Reihe zu stöbern. So werden Sie schnell auf LISSABON stoßen – unser Lieblingstipp für eine romantische Städtereise: hervorragendes Klima, viele lauschige Plätze und verwinkelte Gassen, Fado-Konzerte, Sonnenuntergänge zum Dahinschmelzen und dazu der weiche Klang der portugiesischen Sprache. Als Alternative zum stets überlaufenen Venedig wiederum möchten wir Sie auch auf STOCKHOLM aufmerksam machen. Schwedens Kapitale ist nämlich ebenfalls am Wasser gebaut – das Stadtgebiet verteilt sich auf 14 Inseln, Wasser macht ein Drittel der Stadtfläche aus. Dazu hat es eine herrliche Natur mit ganz viel Grün. Viel Grün und am Wasser sind auch die Attribute unseres dritten Vorschlags für einen romantischen Citytrip, allerdings in deutlich kleinerem Maßstab: Ab nach GRAZ. Das Nonplusultra hier ist der Schlossberg, wo Legionen von Teenagern sich am ersten Kuss versucht haben.



Inmitten einer Blumenwiese, nahe am Wasser oder hoch am Berg: Sechs Biwaks am Millstätter See laden zum Verweilen ein.

TIPPS FÜR INDIVIDUELLE ROMANTIK

AUF EINEN BLICK

AM STRAND

Die **Kykladeninsel Amorgos** haben wir in keinem Pauschalreisekatalog gefunden, beim Griechenland-Spezialisten www.lato.at stellt man Ihnen gerne eine Reise zusammen.

Ebenso finden sich weder San Pietro noch Silba irgendwo in einem Katalog. Am besten Sie gehen ins Reisebüro oder stellen sich den Urlaub selbst über die gängigen Internetbuchungstools zusammen.



Strände jenseits des Massentoruismus findet man auf **Silba oder San Pietro.**



Baumhaus-Lodges in Schrems, NÖ

IM HOTEL

Auf www.niederoesterreich.at im Unterpunkt "Unterkunft" findet sich ein Link zu den "Besonderen Unterkünften" – rund dreißig wirklich mehr als außergewöhnliche Hotels (darunter der Thalhof, die Sonnentor Land-Lofts und die Baumhauslodges im Waldviertel) zu mitunter überraschend erfreulichen Preisen.

Unseren **Frankreichtipp** finden Sie unter www.ecolodge-labelleverte.fr

Die beste Website für Höhlenwohnungen in Guadix ist www.andalucia.org
Geben Sie im Suchfeld "Höhlenwohnung" ein, erhalten Sie umfangreiche Infos.
Geben Sie bei der Unterkunftssuche "Guadix" ein, erhalten Sie eine Liste an buchbaren Höhlenhotels.





Die Höhlenwohnungen **von Guadix** (oben) **Stockholm** (darunter)

UNTERM STERNENHIMMEL

Sie finden die vorgestellten Angebote unter: biwaks.millstaettersee.com, www.bubbletent.at und www.ramenai.at (ab Herbst).

Infos zum Nachthimmel am Attersee: sternenpark.at,

zum deutschen **Westhavelland:** www.sternenpark-westhavelland.de.

O IN DER CITY

Städtetrips können Sie bei spezialisierten Veranstaltern aus dem Katalog, im Reisebüro oder selbst zusammengestellt übers Internet buchen.

Hier die offiziellen Websites unserer drei Romantik-Citys: www.visitlisboa.com, www.visitstockholm.com, www.graztourismus.at



Immer eine Reise wert: Lissabon

SLOW FOOD ERLEBEN

EINE KULINARISCHE REISE DURCH KÄRNTEN

Slow Food Travel in Kärnten rückt heimische Produzent*innen, kulinarische Erlebnisse und die Vielfalt der Region in den Mittelpunkt. Die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte steht ebenso im Vordergrund wie die handwerkliche Herstellung bester Lebensmittel und deren kreative Veredelung.







Der Weißensee Bio-Käsehof Zankl in Dellach Frigga kochen im Alpenhotel Plattner's in Hermagor (v.l.n.r.)

DIE ERSTE SLOW FOOD TRAVEL REGION DER WELT

Begonnen hat diese Reise zum guten Geschmack im südwestlichen Eck von Kärnten, genauer gesagt im Lesachtal, Gail- und Gitschtal sowie am Weissensee. Frigga verkosten, frischen Fisch zubereiten, den eigenen Laib Brot backen, auf Bauernhöfen Bio-Rohmilchkäse herstellen, Speck oder Bauerneis genießen oder bei den besten Haubenköch*innen und in traditionellen Wirtshäusern einkehren – bei 26 Slow Food Travel Erlebnissen an über 100 Terminen gibt's Einblicke in Küchen. Selchkammern. Bierbrauereien und vieles mehr.

Schon seit mehreren Jahren verfolgt die Region zwischen Gailtaler und Karnischen Alpen das Ziel, die Lebens- und Erholungsräume Nassfeld-Pressegger See, Lesachtal und Weissensee für Einheimische wie für Gäste zur "Welt des guten Lebens" zu machen. Durch eine ressourcenschonende Nutzung der Naturräume und umweltfreundliche Mobilität will man den ${\rm CO_2}$ -Ausstoß reduzieren und die internationalen Nachhaltigkeitsziele erreichen. So ist die Klima- und Energiemodellregion Hermagor auf dem besten Weg zur nachhaltigsten Tourismusregion Österreichs zu werden.

Slow Food Travel Alpe Adria Kärnten: www.slowfood.travel





Picknick am **Faaker See** Per Pedes durch's **Lavanttal Weingut Georgium** am Längsee (v.l.n.r.)

DIE GENUSSREISE GEHT WEITER.

Inzwischen gibt es zwei weitere Slow Food Travel Regionen in Kärnten: Im Lavanttal geht es bei Genussexpeditionen mit dem Rad, per Bus oder auf eigene Faust zu den Produzenten. Mit dem Stift St. Paul im Lavanttal oder der Trögener Klamm im Geopark Karawanken kommen auch Kultur und Natur zwischen den Verkostungen nicht zu kurz.

Zuletzt hat sich auch die Region Mittelkärnten, nördlich von Klagenfurt, der Slow Food Bewegung angeschlossen. Genusshandwerker*innen öffnen ihre Türen für Brauereiführungen, zum Verkosten von Schokolade und edlen Weinen oder sie packen gleich einen Picknickkorb mit vielen Köstlichkeiten für eine schöne Wanderung.

www.kaernten.at/kulinark

SLOW FOOD KÄRNTEN GUIDE

Ein kulinarischer Reiseführer für alle, die sich auf eine Slow Food Entdeckungsreise durch Kärnten machen möchten.

Alle angeführten Restaurants, Buschenschenken, Almhütten, Hofläden, Spezialitätengeschäfte, Märkte und Feste arbeiten nach den Slow Food Prinzipien "gut, sauber, fair".

Den Guide können Sie als App herunterladen, online auf www.kaernten.at/kulinrik oder telefonisch unter 0463 3000 bestellen.





Kein klassischer Familienurlaub, aber aufregend: Sandra Lobnig war mit ihrer Familie mit dem Auto in Südengland. Sie fragt sich, wie das Reisen mit Teenagern sein wird und ob sie ihren Kindern angesichts des Klimawandels überhaupt noch die Welt zeigen kann.

SANDRA LOBNIG





Der **South Downs Way** (links) führt von Amberley nach Washington. **Arundel Castle** ist wegen seiner Bibliothek (unten) und seinen wunderschönen Gärten einen Besuch wert.



Von den unzähligen Brombeerbüschen hat uns niemand erzählt. Sie wuchern hier in Devil's Dyke und tragen massenhaft süße Früchte. Zum Glück haben wir einen Teil unseres Wander-Proviants bereits auf der Herfahrt aufgegessen. In den leeren Jausenboxen sammeln unsere Kinder nun all die Brombeeren, die sie finden – und nicht sofort in den Mund stecken. Endlich beginnt unser Ausflug in den South Downs, einer Kreidelandschaft im Süden Englands nahe Brighton, auch den Kindern – es sind fünf zwischen zwei und elf Jahren – zu gefallen, nachdem sie sich zuerst beschwert haben. Lieber wollten sie an den Strand oder im Garten der Ferienwohnung spielen. Mein Mann und ich aber finden: Wer so weit fährt, um in Südengland Urlaub zu machen, muss die Gegend auch zu Fuß erkunden. Zwanzig Autominuten von unserem Urlaubsquartier in der Grafschaft Sussex entfernt haben wir eines der beliebtesten Ausflugsziele der ortsansässigen Engländer ausfindig gemacht: Devil's Dyke, ein Tal, das der Legende nach der Teufel persönlich in die Landschaft geschlagen hat und das tatsächlich während der letzten Eiszeit vor rund 10.000 Jahren entstanden ist.

MIT DER FÄHRE VON CALAIS NACH DOVER

Die South Downs: das sind sanfte, grüne Hügel, die dort, wo sie auf das Meer treffen, in steilen Klippen abfallen. Besonders berühmt sind die Seven Sisters, eine spektakuläre weiße Kliffküste, die wir einige Tage später besuchen werden. Unser Ziel heute ist ein Bauernhof mit Café und ein paar Tieren in Devil's Dyke. Brombeeren sei Dank schaffen wir einen Gutteil des Weges gut gelaunt, schlecken im Bauernhofcafé Eis, essen englischen Kuchen und trinken Kaffee. Der Rückweg in der Hitze verlangt uns dann doch einiges ab und wir kommen abends wieder erschöpft beim Auto an.

Wir hatten schon länger vor, als Familie mit dem Auto nach England zu reisen. Glücklicherweise kann man mit unseren Kindern viele Kilometer machen, solange es ausreichend Snacks, ein paar Spiele, Bücher und digitale Medien gibt. Wir bewältigen die Fahrt über Deutschland und Belgien bis zum Hafen im französischen Calais in drei Etappen, übernachten am Weg in günstigen Unterkünften und sind alle aufgeregt, als wir schließlich mit dem Auto auf die Fähre fahren, die uns in rund 90 Minuten nach Dover bringen wird. >

VIER FRAGEN FÜR DAS REISEN ALS FAMILIE

WAS BRAUCHEN WIR?

Familienhotel mit Kinderbetreuung, zelten oder ein Roadtrip durch Frankreich: Familienurlaub kann unzählige Gesichter haben. Der Traumurlaub der einen wäre für eine andere Familie der reinste Albtraum. Jede Familie kann sich fragen: Welche Art von Urlaub tut uns gut? Brauchen wir Entspannung und Ruhe? Oder ganz viel Abenteuer und Aktivität?

WELCHE BEDÜRFNISSE HAT JEDES FAMILIENMITGLIED?

Nicht nur Familien unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, auch die Mitglieder einer Familie. Das kann ganz schön kompliziert werden. Da hilft nur: Wünsche und Bedürfnisse artikulieren, einander zuhören und gemeinsam überlegen, welcher Urlaub realisiert werden kann.

IST MIT (KLEINEN) KINDERN AUSGEDEHNTES REISEN ÜBERHAUPT MÖGLICH?

Wen die große Reiselust packt, muss wegen der Kinder nicht unbedingt auf ausgedehntere Reisen verzichten. Mit guter Planung, Gelassenheit und ausreichend Proviant kann man auch mit Kindern die Welt entdecken – in der Nähe und in der Ferne.

DARF MAN IM URLAUB SCHLECHTE LAUNE HABEN?

Natürlich, sagt Familienberaterin Ines Berger.
Ist die Stimmung mal mies, bedeutet das nicht, dass der ganze Urlaub ein Reinfall ist.
Manchmal muss man – auch im Urlaub – schlechte Laune einfach aushalten. Berger: "Spannend ist, herauszufinden, was der Grund für die schlechte Laune ist – so lernen Eltern und Kinder einander noch besser kennen.

NICHT ZU VIEL PROGRAMM

Wir Erwachsene freuen uns auf British English, malerische Dörfer und wilde Küstenlandschaften. Wichtig für die Kinder, wie immer im Urlaub: viel Zeit am Strand und Eis. Von englischen Burgen und Schafherden auf grünen Wiesen würden sie sicherlich ebenso begeistert sein – das wussten wir. London steht auch auf unserem Programm. Obwohl uns bewusst ist, dass Sightseeing in der Großstadt mit kleineren Kindern eher anstrengend



als gemütlich werden würde. Insgesamt dauert unsere Reise etwas über drei Wochen. Wir bemühen uns um ein ausgewogenes Verhältnis von Kultur, Natur und Faulenzen, planen viel Zeit zum Spielen und Baden ein. Und auch wenn das Wetter nicht jeden Tag sommerlich ist: Unsere kälteunempfindlichen Kinder stürzen sich in die 18 Grad kalten Wellen, während ich ihnen im Pulli vom Strand aus zuwinke und mir der Wind um die Ohren bläst. Damit jedes Familienmitglied auf seine Kosten kommt und auch den Kindern eine solch ausgedehnte Reise in ein Land gefällt, das sie kaum kennen, müssen wir Eltern – neben unseren eigenen – vor allem die Bedürfnisse der Kinder im Blick haben. Aus früheren Reiseerfahrungen wissen wir: Zu viel Programm macht sie unzufrieden. Die Kleinen beginnen zu quengeln, die Größeren sagen deutlich, wenn ihnen etwas nicht passt. Überhaupt: Je älter die Kinder werden, umso ausgeprägter sind ihre eigenen Vorstellungen, wie Urlaub auszusehen hat.

REISEN MIT TEENAGERN

Ich gebe zu: Ein bisschen fürchte ich mich schon vor der Pubertät unserer Kinder. Werden wir Eltern bald nur noch zu zweit unterwegs sein, weil unsere jugendlichen Kinder keine Lust mehr auf Familienurlaub haben? Oder verreisen wir dann mit schlecht gelaunten Teenagern, für die eine gute WLAN-Verbindung am Urlaubsort oberste Priorität hat? Ich frage nach bei der Elternberaterin Ines Berger, wie Urlaub auch mit anspruchsvollen Teenagern gelingen kann. "Einer der wichtigsten Punkte beim Urlaub ist für Jugendliche tatsächlich WLAN", sagt sie. "Eltern unterschätzen das oft." Berger hat vor allem einen Tipp für einen entspannten Urlaub mit Teenagern: Sich vor der konkreten Planung zusammensetzen und die Wünsche aller Familienmitglieder auf den Tisch legen. "Für Jugendliche ist es sehr wichtig, dass sie und ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden. Das bedeutet nicht, dass Eltern alle Wünsche auch erfüllen müssen. Was zählt, ist die Haltung der Eltern ihren Kindern gegenüber, dass sie sie wirklich verstehen wollen." Eltern dürften dabei ebenso ihre Wünsche äußern. "Eine Mahlzeit am Tag, die man zusammen einnimmt, zum Beispiel. Oder in einer Woche zwei bis drei Ausflüge, zu denen die Jugendlichen mitkommen: Eltern können das ruhig einfordern, auch wenn die Kinder dann vielleicht grantig sind."

PICKNICK UND FUSSBALL IM HYDE PARK

Schlechte Laune dürfe sein, sagt Ines Berger, Eltern dürften und müssten das auch mal aushalten. "Wenn die Kinder oder die Erwachsenen nicht gut drauf sind, bedeutet das nicht, dass der gesamte Urlaub eine schlechte Idee war." Miese Stimmung gibt es auch auf unserer Englandreise immer wieder. Bei unserem mehrtätigen Aufenthalt in London ist die Laune bereits am ersten Tag im Keller. Es ist heiß, in den Bussen – so spannend die roten Doppeldecker für die Kinder anfangs auch sind – drängen sich die Leute und Big Ben und 10 Downing Street beeindrucken nicht alle. So geht das nicht, stellen mein Mann und ich am Abend erschöpft fest, und ändern die Pläne für den nächsten Tag: Er bricht mit den drei Großen früh zum Buckingham Palast auf, ich bleibe mit den zwei Kleinen in unserer Unterkunft. Später treffen wir uns im Hyde Park, wo wir picknicken und Fußball spielen. Für die restlichen Tage in London nehmen wir uns eine größere Sehenswürdigkeit pro Tag vor, was darüber hinaus möglich ist, ist unser Tagesplus.

REISEN IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

Es ist großartig, unseren Kindern die Welt zu zeigen. Mit ihnen durch New York zu spazieren oder in der Savanne Afrikas Elefanten zu beobachten, fände ich genauso reizvoll, wie mit ihnen über die Klippen der englischen Kreideküste zu staunen. Ist das angesichts der Folgen des Klimawandels überhaupt noch denkbar? Wer nachhaltig leben und reisen will, wird wohl kaum zweimal im Jahr eine Fernreise machen. Haben unsere Kinder also Pech gehabt, wenn es darum geht, exotische Länder zu bereisen, andere Kontinente zu entdecken oder in fremde Kulturen einzutauchen? "Kein Pech", sagt die Reisejournalistin und Buchautorin Maria Kapeller, "es ist vielmehr Glück, wenn Kinder Eltern haben, die ihnen vermitteln, wie wichtig Umweltschutz ist." Eltern von heute gehörten laut Kapeller der "Generation Ryanair" an, für die es von Jugend an selbstverständlich war, durch die Welt zu jetten. Viele von ihnen stünden – so wie wir – vor der Frage: Wie gelingt Horizonterweiterung, wie man sie beim Reisen erlebt, wenn man nicht mehr gedankenlos ins Flugzeug nach Peru, Thailand oder Namibia steigen möchte?

WELTOFFENHEIT NICHT NUR AUF REISEN LERNEN

"Manche Sinneseindrücke kann man wirklich nur woanders sammeln", gibt Kapeller zu. Wie es sich am Strand in Italien anfühlt, erlebe man nicht auf der Almhütte in Österreich. Doch vieles von dem, was Menschen beim Reisen so wichtig ist - Weltoffenheit, Menschen aus anderen Kulturen zu begegnen, Neues zu lernen: Dafür seien nicht unbedingt Fernreisen notwendig. "Wenn eine österreichische mit einer hier lebenden ägyptischen Familie befreundet ist, bekommen die Kinder von der ägyptischen Kultur wahrscheinlich mehr mit als bei einem Urlaub in einem Luxushotel in Ägypten." Gar keine Fernreisen mehr oder eine in fünf Jahren? Mit dem Auto nach Griechenland oder mit dem Zug nach Südfrankreich? Eine eindeutige Antwort auf die Frage, welche Reisen in Zeiten des Klimawandels noch opportun sind, hat Maria Kapeller für mich nicht. "Das muss jede Familie für sich selbst entscheiden", sagt die Reisejournalistin. "Ich denke: Eine Eigenschaft von Reisenden ist es idealerweise, sich an der Welt zu beteiligen. Wer das tut, kommt nicht umhin, sie schützen zu wollen."

ANREISE

Wer mit dem Auto nach England reist, kommt entweder via Autozug im Eurotunnel ab Calais oder mit der Fähre auf die Insel. Fährverbindungen nach England gibt es einige, am kürzesten ist die ab Calais nach Dover, wo Reisende von weißen Kreidefelsen an der englischen Küste begrüßt werden. Es lohnt sich, früh zu buchen und die Preise zu vergleichen, die stark variieren können.

AUSFLÜGE



Besonders sehenswert unter den vielen Burgen, Schlössern und Herrenhäusern im Süden Englands ist ARUNDEL CASTLE IN WEST SUSSEX (Foto)
Die Geschichte des beeindruckenden Schlosses geht bis ins 11. Jahrhundert zurück. Schlossherr ist der 18. Duke of Norfolk, der in Zeiten wie diesen alle Hände voll zu tun hat: Als "Earl Marshal of England" war er verantwortlich für das Begräbnis von Queen Elizabeth II. und wird auch die Krönung von Charles III. organisieren. Fans von Downton Abbey können den Schauplatz der beliebten Serie besuchen: HIGHCLERE CASTLE liegt eineinhalb Stunden im Westen Londons. www.arundelcastle.org



"Breathtaking" ist im Zusammenhang mit den SEVEN SISTERS wohl der richtige Ausdruck. Die weißen Kreidefelsen, die steil in Richtung Meer abfallen, sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Sie können von den grünen Hügeln des South Downs Nationalparks aus bewundert werden und sind in Birling Gap zwischen Eastbourne und Brighton über eine Metalltreppe direkt zugänglich. www.sevensisters.org.uk

WANDERN

kann man in der Gegend beispielsweise entlang des **SOUTH DOWNS WAY,** der über 160 Kilometer von Winchester nach Eastbourne führt. www.southdowns.gov.uk





er eine will Party machen und lange ausschlafen, der andere früh aufstehen und möglichst viel erleben: In den gemeinsamen Ferien wird so manche Freundschaft auf eine harte Probe gestellt. Besonders wenn nach einigen Tagen die erste Urlaubseuphorie abklingt, kommt es oft zu Situationen, in denen man mehr genervt als unbeschwert und glücklich ist. Dabei lassen sich Streitigkeiten vermeiden, wenn man vor und während der Reise einige Dinge beherzigt.

Zunächst sollte man seine Reisepartner*innen mit Bedacht wählen. Es ist nicht gesagt, dass Menschen, die sich im Alltag gut verstehen, in einer Reisegruppe harmonieren. Das ständige Zusammensein kombiniert mit einer hohen Erwartungshaltung an "die schönste Zeit des Jahres" wirken oft wie ein Brennglas. Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die ansonsten kaum ins Gewicht fallen, gehen einem plötzlich tierisch auf die Nerven. Gemeinsame Interessen sind zwar keine Voraussetzung für einen Urlaub unter Freunden. Trotzdem ist es bei der Urlaubsplanung sinnvoll, darauf zu achten, wer ähnlich viel Erfahrung beim Reisen mitbringt und ähnliche Freizeitaktivitäten mag.

Auch wenn man vielleicht nicht gerne über Geld spricht, wendet eine klare Definition des Urlaubsbudgets so manches Missverständnis ab. Denn zwischen Campingplatz und Vier-Sterne-Hotel, zwischen Burger und Hummer besteht eine enorme Bandbreite an Möglichkeiten. Dabei sollte überlegt werden, an welchen Stellen man gegebenenfalls sparen oder wo man ohne Nörgelei gerne etwas mehr ausgeben möchte.

Auch die Frage, wie gemeinsame Rechnungen beglichen werden, sollte vorab geklärt werden. Eine bekannte Situation: Eine*r ist gerade knapp bei Kasse und hat sich im Restaurant nur etwas Kleines bestellt, die/der andere möchte die Rechnung auf alle gleich verteilen. Wie auch immer die Regelung aussieht: Jede Vereinbarung ist besser als gar keine! Ebenso kann eine gemeinsame Reisekasse sinnvoll sein, in die alle den gleichen Betrag einzahlen. Davon werden dann gemeinsame Kosten bezahlt. So verliert man nicht den Überblick, wer die letzte Busfahrt bezahlt oder die letzte Runde geschmissen hat. Wem das zu mühsam ist, bedient sich digitaler Hilfsmittel: Apps wie Splittr oder Splid helfen dabei, die gemeinsamen Kosten im Blick zu behalten und entsprechend zu verteilen.

DEN KLEINSTEN GEMEINSAMEN NENNER FINDEN

Entspannungsurlaub oder Abenteuerreise? Shoppen oder Sightseeing? Vor einem gemeinsamen Urlaub sollten die Erwartungen der Reisenden auf dem Tisch liegen. Ein guter Tipp dafür sind To-see-Listen: Jede*r notiert, was er/ sie gerne erleben würde. Alle Wünsche und Anregungen werden zusammengetragen und gemeinsam ein guter Mittelweg gesucht. Dieser Plan gibt Orientierung und gewährleistet, dass individuelle Wünsche berücksichtigt werden, ohne spontane Aktivitäten auszuschließen.



Die Berge im Team bezwingen

Gemeinsam zu verreisen bedeutet aber nicht, dass man ständig aneinanderkleben oder alles gemeinsam unternehmen muss. Gerade wenn sich die Interessen unterscheiden, kann es auch sehr schön sein, alleine oder mit einem Teil der Gruppe loszuziehen. Gibt man den Reisepartner*innen rechtzeitig Bescheid und vereinbart, wann und wo man sich wieder trifft, sind sie nicht vor den Kopf gestoßen und können die "Alleinzeit" nach eigenem Geschmack planen.

INDIVIDUALITÄT IN DER GRUPPE

Ist man über einen gewissen Zeitraum gemeinsam unterwegs, braucht man in der Regel auch Zeit und Raum für sich. Ein Ferienhaus oder geräumiges Appartement mit mehreren Zimmern, wo man die Türe hinter sich schließen und ein paar Minuten allein genießen kann, macht sich deshalb absolut bezahlt. Verreisen mehrere Freunde oder Familien miteinander, wird die Unterkunft meistens sogar billiger. Fragen kostet nichts, so sagt man im Volksmund. Deshalb auch bei geführten Rundreisen und dergleichen

stets nach einer Gruppenermäßigung oder Gruppentickets fragen! Auch die individuellen Essgewohnheiten sollten berücksichtigt wer-

"Es gab wirklich schwierige Momente, in denen wir überfordert waren, aber wir haben uns umeinander gekümmert und die Situation gemeinsam gemeistert".

den. Klingt banal? Wer Mahlzeiten zu bestimmten Uhrzeiten gewohnt oder schnell unterzuckert ist, wird innerlich fluchen, wenn der Freundeskreis genau zur Essenszeit beschließt, noch "schnell" ins Museum zu gehen. Da hilft nur eines: Tief durchatmen und Kompromisse suchen. Dann klappt es auch mit Menschen, die anders ticken.

Egal in welcher Gruppenkonstellation, während einer Reise wird es immer wieder Entscheidungen geben, bei denen die Kompromissbereitschaft jedes/jeder Einzelnen gefragt ist. Dabei kann es eine echte Bereicherung sein, sich von den Urlaubsideen der Freunde mitreißen zu lassen und Dinge zu tun, die man ohne die Reisepartner*innen womöglich nie probiert hätte.

AUFEINANDER SCHAUEN

Ähnlich wie in Reisegruppen, die mehr oder weniger bunt zusammengewürfelt werden, kann auch bei Reisen unter Freunden eine externe Begleitung helfen: Bei Wanderreisen wird ein professioneller Wanderführer, eine professionelle Wanderführerin beispielsweise die Gruppendynamik stets im Blick haben. Tägliche körperliche Anstrengung, schlechtes Wetter, Blasen an den Zehen oder andere Schmerzen können schnell zu gereizten Reaktionen führen. Verständnis, Geduld und Einfühlungsvermögen lösen nicht nur die verzwickte Lage, sondern schweißen enger zusammen. Kann man am Ende einer Reise bilanzieren "Es gab wirklich schwierige Momente, in denen wir überfordert waren, aber wir haben uns umeinander gekümmert und die Situation gemeinsam gemeistert", dann setzt das jedem Wandererlebnis, jedem Gipfelsieg das Sahnehäubchen auf.

Denn am Ende geht es beim gemeinsamen Verreisen vor allem um eines: Dass man zusammen eine schöne Zeit verbringt. Wer nicht immer auf seinem Recht beharrt, den eigenen Stolz beiseiteschiebt und entspannt mit Konflikten umgeht, wird die Auszeit mit Freunden oder in einer wild zusammengesetzten Kleingruppe genießen – selbst dann, wenn es in der einen oder anderen Situation "menschelt". \leftarrow

TIPPS FÜR GRUPPENREISEN

O INDIVIDUELLE PROGRAMME

Viele Reiseanbieter organisieren individuelle Programme für geschlossene Gruppen, z.B. www.kneissltouristik.at/de/ sondergruppen

MASSGESCHNEIDERTE ANGEBOTE

Wer spontan ist, bucht eine Tour oder Rundreise vor Ort. Viele Reiseanbieter erstellen maßgeschneiderte Angebote. Mindestens drei Tage Vorlaufzeit sollten allerdings berücksichtigt werden.

BEISPIEL MAROKKO:

www.traveltamegroute.net

GRUPPENREISE IN DIE THERME:

www.therme-geinberg.at unter >Therme & Sauna www.thermeamade.at (ab 10 Personen)



🔾 IM SÜDEN KÄRNTENS

Eine Gourmet-Wanderung rund um den Faaker See, ein Workshop im Bio-Zitrus-garten von Michael Ceron, eine Radtour ins Dreiländereck, eine Stadtführung in Villach (Bild) oder ein Fotowalk mit Jörg Schmöe rund um das Bleistätter Moor. Für größere Gruppen organisiert die Tourismusregion Villach – Faaker See – Ossiacher See ein individuelles Programm. travel.visitvillach.at/de/gruppenreisen.html

Kleineren Gruppen hilft die Erlebnis CARD ihren Urlaubsplan zusammenzustellen und nachhaltig unterwegs zu sein: card.visitvillach.at

THERMEN- UND VULKANLAND STEIERMARK

Die Augenschlitzhäuser in Rogner Bad Blumau sind ideal für befreundete Familien oder Paare: Die getrennten Einheiten mit Wohnzimmer und Kochnische bieten Rückzugsraum, laden aber auch zu gemeinsamen Abenden ein. www.blumau.com



OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ:

Medieninhaber: LEBENSART VerlagsGmbH; FN 267138a; Sitz: 3100 St. Pölten, Wiener Straße 35. Geschäftsführer: Christian Brandstätter, Roswitha M. Reisinger. Gegenstand des Unternehmens: Der Verlag der Magazine LEBENSART und BUSINESSART sowie die Herausgabe und der Vertrieb von Druckwerken aller Art. Gesellschafter: Christian Brandstätter mit 42,5 %, Roswitha Reisinger mit 42,5 %, Franz Rybaczek mit 15 %.

OFFENLEGUNG DER BLATTLINIE GEMÄSS § 25, ABS. 4 MEDIENGESETZ:

LEBENSART ist das österreichische Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur und versteht sich als Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaftsentwicklung. Nachhaltigkeit umfasst für uns vier Säulen: Ökologie – Soziales – Ökonomie – Kultur. LEBENSART bietet Menschen, die nachhaltig leben wollen, aktuelle und fundierte Information und praktische Handlungsmöglichkeiten. LEBENSART kooperiert mit Partnern, die sich für eine nachhaltige Gesellschaftsentwicklung engagieren. Grundlegende Richtung der LEBENSART sind ökologische, soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind. LEBENSART beschäftigt sich mit allen Bereichen, die dafür relevant sind, insbesondere mit den Themen Umwelt & Klima, Energie & Mobilität, Bauen & Wohnen, Landwirtschaft & Garten, Gesundheit & Ernährung, Reisen & Kultur, Wirtschaft & Arbeit, Soziales & Gesellschaft. LEBENSART ist parteipolitisch unabhängig.

IMPRESSUM:

Eigentümer & Verleger: Lebensart VerlagsGmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, T: 02742/70855, Fax: DW 20, redaktion@lebensart.at; Herausgeber: Christian Brandstätter; Chefredakteurin: Michaela R. Reisinger; Mitarbeit an dieser Ausgabe: Anita Arneitz, Christian Brandstätter, Anita Ericson, Maria Kapeller, Sandra Lobnig, Sylvia Neubauer, Roswitha M. Reisinger, Regina M. Unterguggenberger; Gestaltungskonzept/Produktion: LIGA: graphic design; Art Direction, Layout/Grafik: Eveline Wiebach; Fotoredaktion: Michaela R. Reisinger; Lektorat: Barbara Weyss; Geschäftsführung: Roswitha M. Reisinger; Aboservice: Sylvia Resel; Druck: Walstead NP Druck Ges. m. b. H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Das Lebensart-Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom. Der Lebensart Verlag wurde 2013 mit dem Nachhaltigkeitspreis TRIGOS ausgezeichnet.

LEBENSART ist das Magazin für Nachhaltigkeit, informiert über zukunftsfähige Entwicklungen und stellt Lösungen dazu vor. Hohe Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequent lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (Erdöl, Atomstrom, Gentechnik usw.). ISSN 1994-425X





Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

Ausgezeichnet von der Österreichischen UNESCO-Kommission.

