



<p>Welt Bundesausgabe, Die</p>	<p>Suchbegriff: Gastein i.Zshg.m. Tourismus</p>	
<p>02.03.2020</p>	<p>Verbreitete Auflage: 112.973</p>	<p>Anzeigenäquivalenz: 45.917 €</p>
<p>Tageszeitung / täglich</p>	<p>Reichweite: 582.941</p>	<p>Seite: 15 / ganze Seite</p>

83.602 - 14 - BS - TZ - 37630070 - REX - ///; (L)

Gastein

Lebenskraft aus dem Tal der Gesundheit

Das längste Seitental der Salzach ist ein Rückzugsort für Aktiv-Urlauber und Ruhesuchende. Gäste können bei Wanderungen am Berg oder Trailrunning Lebensgeister wecken und diese anschließend bei Yoga-Übungen oder im Gasteiner Thermalwasser wieder zur Ruhe bringen.

Aufladen in der Natur

Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein zeigen sich zu den Yogatagen, die zwei Mal im Jahr stattfinden, am Puls der Zeit. Zehn Tage lang zelebrieren 40 internationale Lehrende zusammen mit tausenden Gästen die indische Tradition. Unter dem Motto „Atme die Berge“ steht im Frühling die Aktivität nach dem Winter im Vordergrund (21.5.-1.6.). Besondere Highlights: Yoga-Einheiten in der Natur wie zum Beispiel Yoga am Berg, Yoga meets Physiotherapie und der Ayur-Yoga & Meditations-Workshop von Remo Rittiner. Die sanfte Seite des Yoga zeigt sich im Herbst bei der „Quelle der Inspiration“ (9.10.-18.10.). Das Festival bietet vom musikalischen Eröffnungskonzert über 370 verschiedene Yogaeinheiten bis hin zu vertiefenden Workshops ein breites Angebot für alle. Klangreisen, Vorträge, Kräuter-Workshops und Meditationen beschenken den Besuchern viele themenspezifische Ergänzungen.

Ebenfalls bestens geeignet, um seine Akkus aufzuladen, sind die beiden Thermen des Tales. Die Felsenherme in Bad Gastein liegt direkt am Eingang zum Nationalpark Hohe Tauern. Während im warmen Becken das Thermalwasser sprudelt, genießt man entspannt den Ausblick auf die angrenzende Bergwelt. Die Alpenherme in Bad Hofgastein lockt mit zwei natürlichen, einzigartigen Thermalwasser-Badeseen (1.300 und 370 m²).

Aufleben im Wald

Wer einem hohen Stressfaktor im Alltag ausgesetzt ist, dem sei ein Waldbad empfohlen. Mit Schwimmen hat das Erlebnis jedoch nichts zu tun. Waldbaden meint, sich im Einklang mit der Natur zu bewegen und die Vitalität der Umgebung aufzunehmen. Japanische Forscher haben bereits in den 80er Jahren festgestellt, dass die ätherischen Öle, welche die Pflanzen in die Luft abgeben, beim Einatmen stressabbauend wirken. Waldbaden kann in Gastein als geführte Wanderung oder in Eigenregie mit einer Broschüre erlebt werden. In Bad Hofgastein gibt es dafür zwei Waldbadeariale, ein weiteres in Bad Gastein.

Inmitten des Waldes rückt die Schnelllebigkeit in den Hintergrund, hier kann Genuss ohne Ablenkungen erfahren werden. Der Wald ist daher auch der perfekte Ort, um Gaumenfreuden besonders intensiv zu erleben. In Bad Hofgastein lädt der Wald:Brunch Gäste im Juni, Juli, August und September ein, genau diese Erfahrung zu machen – bei einer gemütlichen Wanderung und sieben Gängen mit regionalen Köstlichkeiten.

Am Graukogel in Bad Gastein befindet sich ein ca. 300 Jahre alter Bestand an Zirbelkiefern. Weil die Zirben nur sehr langsam wachsen und starken



Witterungseinflüssen ausgesetzt sind, weisen sie sehr spezielle Wuchsformen auf. Die ätherischen Öle des Holzes sollen außerdem beruhigen und den Herzschlag senken. Auf dem beliebten Themen-Rundweg „Zirbenzauber“ erfahren Gäste dies hautnah. Der Graukogel ist übrigens einer von vier Bergen, die auch im Sommer sehr bequem mit der Bergbahn entdeckt werden können.

Laufsport zum Abheben

Sie rennen unermüdlich, ihre Laufstrecken sind kleine Pfade im Wald, Hohlwege und der felsige Grat des Bergkamms. Die Rede ist von Trail-Runnern. 2020 ist Gastein wieder Austragungsort der spektakulären Trailrunning Team-Weltmeisterschaft. Die adidas INFINITE TRAILS werden als Staffelbewerb in drei Kategorien (Damen, Herren und Mixed) ausgetragen. Jeweils ein Team aus drei Läufern muss als Staffel in Summe 125 Kilometer und mehr als 7000 Höhenmeter bewältigen. Ein

15 Kilometer langer Qualifikationslauf tags zuvor kann auch als Einzelrennen absolviert werden.

An den Veranstaltungstagen verwandelt sich das Tal in ein pulsierendes Trailrunning-Gelände. In der Alpenarena in Bad Hofgastein befindet sich nicht nur Start- und Zielbereich, sondern auch ein großes Event-Dorf mit Zelten und Gastronomie. Musik und Moderation auf diversen Hotspots am Berg und im Tal liefern Informationen und Unterhaltung für Zuseher.

Mehr Informationen

Gasteinertal Tourismus GmbH
Tauernplatz 1 | 5630 Bad Hofgastein
Österreich, Austria

Web: www.gastein.com

Hotline: +43 6432 3393 0

E-Mail: info@gastein.com