

Urlaub für Körper, Geist und Seele

Das Rezept für einen heilsamen Urlaub im SalzburgerLand: Natürlich gesund!

„Die Natur hat es mit dem SalzburgerLand wirklich gut gemeint. So viele Schätze – vor allem solche, die heilen und gesund machen! Wie das warme Thermalwasser, in dem ich hier gerade schwimme. Unglaublich, wenn man sich vorstellt, dass das aus heißen Quellen sprudelt. Später geht es dann noch einmal in den Heilstollen – eine wahre Wohltat für meinen Körper. Bestimmt schlafe ich heute besonders gut. Morgen nach dem Frühstück mache ich eine ausgedehnte Wanderung, die frische Bergluft tut so gut, ein wahrhaftig prickelndes Lebenselixier. Ich bin auf alle Fälle bereit für das, was der Tag so bringen mag. Vielleicht eine Yogastunde beim Wasserfall oder eine Kraftwanderung in den Bergen? Wer weiß. Hauptsache, ich fühle mich rundum gut und tanke Kraft und Energie!“

Das SalzburgerLand wirkt!

Die Kraft der Natur und Medizin auf höchstem Niveau – im SalzburgerLand kommt beides zusammen. Thermalbäder, heiße Quellen, moderne Kliniken, spezialisierte Kurzentren und ausgezeichnete Hotels erwarten ruhesuchende und gesundheitsbewusste Gäste. In der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“ gibt es eine Vielfalt an medizinischen Behandlungsangeboten, um Krankheitsbilder und stressbedingte Beschwerden nachhaltig zu lindern. Umgeben von unberührter Natur fällt das Entspannen und Durchatmen gleich noch leichter und das große Angebot an sportlichen Aktivitäten trägt zusätzlich zum Wohlbefinden bei. Kurz gesagt: Das SalzburgerLand wirkt! www.gesundes.salzburgerland.com

THERMEN: GESUNDHEIT, WELLNESS & ENSTPANNUNG

Wer Gesundheit sucht, findet sie im SalzburgerLand auf ganz natürliche Weise. Zum Beispiel in einer der sechs Thermen, in denen Kurgäste, Familien und Erholungssuchende das passende Angebot finden:

Nur wenige Kilometer vor den Toren Salzburgs eröffnet das **Aqua Salza in Golling** den Besuchern ein wahres Wohlfühlparadies. Während die Aller kleinsten im 35 Grad warmen Babybecken plantschen, können Schwimmer im großzügig angelegten Sportbecken ihre Bahnen ziehen. Besonders lustig geht es auf der großen Röhrenrutsche zu. Erwachsene gönnen sich in der Ruheoase eine wohlverdiente Auszeit: Zur Wahl stehen etwa die klassische Aufguss-Sauna, aber auch Saunen mit klingenden Namen wie „Mentalsauna“ oder „Regensteinsauna“. Für noch mehr Wohlbefinden und Entspannung sorgen Massagen, Ayurveda-Behandlungen oder Peelings. www.aquasalza.at

Die **Heiltherme in Bad Vigaun** punktet mit edlem Design und großzügigen Ruhebereichen. Mit ihren zwei Innen- und einem Außenbecken gilt sie vor allem als Heiltherme. So lindert das mineralienreiche Thermalwasser, das in einer Tiefe von 1.345 Metern entspringt, rheumatische Beschwerden und wirkt sich sehr positiv auf Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat aus. Der Saunabereich ist mit klassischer Finnischer Sauna, Infrarotkabine sowie Aroma- und Soledampfbad ausgestattet. Etwas ganz Besonderes ist die Felsensauna im Außenbereich. Für extra Entspannung sorgen die Wasserbetten im Dark Room. Übrigens: Die Heiltherme Bad Vigaun ist Teil des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun mit Privatklinik, Kur und Rehabilitation sowie Vier-Sterne-Gesundheitshotel. www.badvigaun.com

**SalzburgerLand
Tourismus GmbH**
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA
T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66
info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Contentmanagement

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Gernot Hörwertner
Unternehmens-
kommunikation und
Contentmanagement

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Sabrina Gangl, BA
PR- und
Contentmanagement

s.gangl@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76

Die Bade- und Saunawelt der **Erlebnis-Therme Amadé in Altenmarkt** besteht aus elf Becken, fünf Themensaunen und einem Solarium. Ein Wellenbecken mit Unterwassermassagedüsen, Entspannungsbecken mit unterschiedlichen Solekonzentrationen sowie ein Sportbecken mit Sprunganlage bieten für jeden Thermenbesucher das Richtige. Ganz nach finnischer Tradition steht die Saunawelt auch Kindern jeden Alters offen. Zum Entspannen laden außerdem die Dampfgrotte sowie das türkische Dampfbad ein. Und wer nach so viel Entspannung Lust auf einen Nervenkitzel verspürt, der macht sich auf zu einer waghalsigen Rutschpartie durch die Tunnelrutsche „Black Mamba“, die Trichter-Rutsche „Python“ oder die „Anaconda“ mit Einzel-Looping, Raketenstart und acht Meter freiem Fall. www.thermeamadé.at

Eine Kombination aus Felsen, Thermalwasser und innovativer Architektur macht die **Felsentherme Bad Gastein** zu etwas ganz Besonderem! Schon Paracelsus wusste um die Heilkraft der heißen Quellen von Bad Gastein. Wer heute in der Bad Gasteiner Felsentherme Erholung sucht, genießt vor allem die wohlige Wärme des Wassers. Es vitalisiert die Zellen und harmonisiert die Körperfunktionen. Ein Besuch in der Felsentherme ist also perfekt geeignet, um müde Beine nach einem Gipfelfesturm zu entspannen: Im Strömungskanal, auf der Erlebnisrutsche und in der Wasserfall-Felsengrotte sind die Anstrengungen schnell vergessen. Highlight der Felsentherme ist der Panorama-Wellnessbereich: Saunieren inmitten der Gasteiner Bergwelt. Einzigartig ist ebenfalls die FKK-Terrasse auf 1.100 m Seehöhe mit den beiden Kalt- und Warmwasser-„Gipfelbecken“. www.felsentherme.com

Auch die **Alpentherme Bad Hofgastein** liegt eingebettet inmitten der Gasteiner Bergwelt und bietet seinen Gästen ein 360 Grad Alpenpanorama. Wohlig warm und entspannend ist das Gasteiner Thermalwasser mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung. Ob Sauna-, Family- oder Ladies-World – hier findet jeder sein persönliches Wohlfühl- oder Spaßprogramm. Während sich die Kids in der Speed-Rutsche um die Höchstgeschwindigkeit duellieren und mutig die Black-Hole-Rafting-Rutsche hinuntersausen, lassen sich die Eltern im Lazy-River-Strömungskanal treiben. Die Sauna-World ist ein eigenes Saunadorf aus Holz, Stein und Glas mitten im Kurpark. Herzstück der Saunawelt ist die Cascadia Sauna, die sich auf mehr als 600 Quadratmetern über zwei Stockwerke erstreckt. Ganz neu und ein echtes Highlight stellen Österreichs erste Thermalwasser-Badeseen dar, in denen Besucher der Alpentherme Bad Hofgastein entspannen können. www.alpentherme.com

Alleine der grandiose Ausblick aus dem **Tauern Spa Kaprun** auf die umliegende Bergwelt, allen voran auf den Gipfel des Kitzsteinhorns, lässt Herzen höher schlagen. Am besten genießt man den Rundblick aus dem spektakulären, rundum verglasten Skylinepool. Nahtlos geht die Wasserfläche des Pools in den blauen Himmel über. Mit zwei Panoramasaunen, einem Dampfbad, Ruhezonen und einer Lounge mit offenem Kamin gehört der Skylinepool zum 4*s Hotel TauernSPA. Eine besondere Attraktion in der SPA-Saunawelt ist die Backofensauna. Hier wird tatsächlich frisches Gebäck gebacken, das nach dem Saunagang verspeist werden darf. Einzigartig ist auch der Textilsaunabereich, in dem Badekleidung ausdrücklich erwünscht ist. Zum Resort gehört zudem ein weitläufiger Beauty-Bereich mit 17 Räumen für Massagen, Wickelpackungen und pflegende Bäder. www.tauernspakaprun.com

ALPINE GESUNDHEIT: URLAUB MIT DEM GESUNDHEITS-PLUS

Vernetzt in der „**Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand**“ haben es sich die Partner zum Ziel gesetzt, dauerhaft für mehr Gesundheit und Erholung ihrer Gäste zu sorgen. Klar: Im SalzburgerLand sind vielerorts natürliche Gesundheits-Ressourcen zu finden. Sie können Beschwerden wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Asthma und chronische Schmerzen langfristig lindern. Aber darüber hinaus finden sich in der Region **medizinische Top-Angebote**, wie zum Beispiel die Möglichkeit einer Reha nach einer Operation. Ergänzt wird diese durch spezielle Therapien sowie durch gesundheitsfördernde Coachings und zahlreiche Sportangebote, die neben dem körperlichen Wohlbefinden auch die seelische Balance zum Ziel haben: **Vom Fitnesskurs bis zur Physio-**

therapie. Darüber hinaus gibt es weitere gesundheitsfördernde Angebote wie Ayurveda-Kurse, Power Sleeping, WaldSPA, Muskelentspannung, kinesiologisches Stresscoaching oder Stoffwechselanalysen, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen sollen. Die „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“ vereint die unterschiedlichsten Partner unter ihrem Dach: vom Wellnesshotel bis zum modernen Gesundheitszentrum. Mit dabei sind beispielsweise das **Medizinische Zentrum Bad Vigaun** (www.badvigaun.com) mit Angeboten für den Bewegungsapparat, für Reha oder Kur, die **Emco-Privatklinik** (www.emco-klinik.at) am Halleiner Dürrnberg oder die **Urlaubsregion Saalfelden Leogang** (www.saalfelden-leogang.com). Im 4*s **Time Design Hotel Alpen-Karawanserei** in Hinterglemm (www.alpen-karawanserei.at) werden Entspannungstechniken des Westens mit dem alten Wissen des Orients in Verbindung gebracht. Im **4*s Hotel Im Weissen Rössl in St. Wolfgang** entspannt man im exklusiven „Spa am See“ oder lässt sich von einem geschulten Fitnesstrainer auf Vordermann bringen. (www.weissesroessl.at) Unterstützt wird das Projekt „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“ zusätzlich durch **Experten aus Forschung und Wissenschaft** der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) und der IMC Fachhochschule Krems.

DIE BESTE GESUNDHEITSVORSORGE: AKTIV WERDEN, SEIN UND BLEIBEN

Im SalzburgerLand macht es die große Auswahl an sportlichen Aktivitäten besonders leicht in Schwung zu kommen und so für seine Gesundheit vorzusorgen. Die Partner der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“ haben hierfür passende Angebote im Programm:

Yoga beispielsweise ist eine besonders schonende und gleichzeitig effektive Bewegungs-Methode, die sich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad hervorragend eignet. Wöchentliche **Yogastunden am Wasserfall** stehen den ganzen Sommer über in Bad Gastein auf dem Programm. Auch auf der **Schmittenhöhe in Zell am See**, im **Großarlital** und in der **Ferienregion Hochkönig** wird im Sommer auf Almen und Bergen Yoga praktiziert.

Der **Verein „Berg-Gesund“ aus dem Großarlital** hat ein attraktives Wander-, Bergtouren- und Kletterangebot zusammengestellt. So werden im Sommer wöchentlich verschiedene geführte Touren mit staatlich geprüften Wander- und Bergführern angeboten: Von anspruchsvollen Gipfeltouren bis hin zu Entschleunigungs-Wanderungen, Yoga auf der Alm oder Gleitschirmfliegen ist für jeden Schwierigkeitsgrad etwas dabei. Intensives Bergerlebnis mit allen fünf Sinnen genießen, steht dabei im Mittelpunkt. Das Beste: Für Gäste aus Mitgliedsbetrieben sind die Angebote kostenlos.

„Vorbeugen ist besser als Heilen“, lautet eine alte Weisheit. Dafür eignet sich die fernöstliche Heilmethode Qi Gong sehr gut. Bei den Übungen werden die Gegensätze Yin und Yang harmonisiert, Muskeln in fließendem Wechsel an- und wieder entspannt. Der gesamte Körper wird dadurch ganzheitlich belebt und angeregt. Eine **Tai-Chi-Qi Gong-Wanderung**, wie sie in **St. Johann im Pongau** angeboten wird, ist eine ideale Kombination, um Qi Gong in einer breiten Wirkung zu erfahren. Durch die Wanderung inmitten der idyllischen Pongauer Bergwelt kann die Natürlichkeit der einzelnen Bewegungen perfekt nachempfunden und genossen werden.

Allseits bekannt und sehr simpel, aber nach wie vor eine wunderbare Sache für die Gesundheit ist das **Kneippen**. Durch das Wassertreten wird der Kreislauf angeregt und die Durchblutung gefördert. Diese gesundheitsfördernde Maßnahme lässt sich im SalzburgerLand nicht nur in **Gebirgsbächen** praktizieren, sondern auch in zahlreichen eigens errichteten Anlagen. Wie etwa in der **Kneippanlage Hintersee bei Faistenau**, welche die Wanderer nach einer Tour direkt neben dem Parkplatz am Hintersee empfängt. Das glasklare, eiskalte Wasser des Almbaches macht selbst die müdesten Beine wieder munter und frisch. Auch direkt in der Stadt Salzburg kann man seine Füße in der **Kneippanlage beim Schloss Hellbrunn** kühlen, zwischen hohen Bäumen und wunderschönen Blumenarrangements inmitten des herrlichen, historischen Schlossparks gelegen. www.hellbrunn.at