



29.07.2022 | 15:25

„Die neue Achtsamkeit in Niederösterreich“

LR Danninger: Bewusste Auszeit ist wichtig für das Wohlbefinden

Weil die Leistungsgesellschaft zunehmend von Stress, Burnout, Bluthochdruck und psychischen Erkrankungen geprägt ist und immer mehr Menschen unter stetigem Druck in sämtlichen Lebensbereichen leiden, hat Niederösterreich, das mit seinen Kraftplätzen und Ruheorten wie gemacht für entschleunigende und erholsame Momente ist, unter dem Titel „Die neue Achtsamkeit“ Angebote gebündelt, die es ermöglichen sollen, die innere Ruhe zu finden und den Alltag hinter sich zu lassen.

Tourismus-Landesrat Jochen Danninger meint dazu: „Ständige Verfügbarkeit, Stress und Hektik dominieren viel zu oft unseren Alltag und machen Körper und Seele zu schaffen. Dabei ist eine bewusste Auszeit so wichtig für unser Wohlbefinden. Die Sehnsucht nach Entschleunigung ist so groß wie nie zuvor. Niederösterreich hat sich mit seinen Angeboten zur Gesundheitsvorsorge einen Namen gemacht. Unsere Touristikerinnen und Touristiker haben viele attraktive Angebote für Erholungssuchende geschnürt. Die neue Achtsamkeit reicht von Yoga und Meditation über Fasten bis hin zu Pilgern, Waldbaden, gesunder Ernährung und jeglicher sanfter, körperlicher Betätigung, die dem Gast erlaubt, abzuschalten.“

Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung, ergänzt: „Immer mehr Menschen suchen die Natur, sanfte Bewegung und Ruhe, um für ihren Alltag Kraft zu schöpfen und zu entschleunigen. Gemeinsam mit den Tourismusdestinationen haben wir daher in Abstimmung mit Expertinnen und Experten Angebote entwickelt, die genau auf die Bedürfnisse unserer Zielgruppe eingehen. Wir bieten unseren Gästen ein ständig wachsendes Angebot, ihre Energiereserven wieder aufzuladen. Eine gute Möglichkeit dafür sind beispielsweise die neuen Angebote zum Waldbaden im Wienerwald.“

Bianca Forstik, Waldbadetrainerin und diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, erklärt: „Der Wienerwald ist seit jeher ein Ort, um Kraft zu schöpfen, zu verweilen und sich von seiner Schönheit inspirieren zu lassen. Und auch heute haben die Menschen immer mehr das Bedürfnis nach Ruhe und Entschleunigung. Gerade in der Stadt ist man häufig vielen Reizen ausgesetzt. Da ist der Wienerwald wie gemacht dafür, einfach die Seele baumeln zu lassen, den Wald achtsam wahrzunehmen und in Kontakt mit der Natur zu treten. Dabei zählt: Der Weg ist das Ziel, damit der Geist zur Ruhe kommt.“

Michael Wollinger, Geschäftsführer von Wienerwald Tourismus, betont: „Wir möchten mit unseren neuen ‚Erlebnis WienerWald‘-Produkten gemeinsam mit unseren Waldexpertinnen und -experten, den Österreichischen Bundesforsten und dem Biosphärenpark Wienerwald Management ganz bewusst den Wald in den Mittelpunkt stellen. ‚Durchatmen, Ankommen und Eins-Sein im Waldmoment‘ steht bei ‚WienerWaldSein‘ im Vordergrund. Bei ‚WienerWaldGenuss‘ hingegen ist es der ‚verkostbare Wienerwald‘, der zeigt, wie sehr Holz und Wald den Geschmackssinn begeistern. Unser Tipp: Unsere Wald-Gastgeberinnen und Gastgeber lassen den Aufenthalt mit einer Übernachtung und Waldkulinarik zu einer achtsamen Auszeit werden.“

Alle Informationen und Angebote zu Yoga, Zen-Bogenschießen und Waldbaden, zu einer Auszeit im Kloster, zu Thermen und Wellness, bewusster Ernährung, Fasten und Detox sowie Pilgerwegen etc. gibt es unter www.niederoesterreich.at/achtsamkeit. Nähere Informationen beim Büro LR Danninger unter 02742/9005-122 53, Andreas Csar, und e-mail andreas.csar@noel.gv.at.

**Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit**

Mag. Rainer Hirschhorn
Tel.: 02742/9005-12175
Email: presse@noel.gv.at

Landhausplatz 1
3109 St. Pölten

Meldung als PDF speichern
