

Oststeiermark

ANKOMMEN. DURCHATMEN. LOSLASSEN.



Einfach
k**OST**bar.



Inspirationen für den Herbsturlaub.



Einfach kostbar.



IMPRESSUM GEM. § 5 ECG, § 14 UGB, § 24 MEDIENGESETZ

Medieninhaber und Anschrift: Tourismusverband Oststeiermark, Schloss 1, 8225 Pöllau, Tel.: 03335 47 147, E-Mail: info@oststeiermark.com ILLUSTRATION OSTSTEIERMARK-KARTE: der-m-effekt.at REDAKTION: 5komma5sinne im Auftrag von Tourismusverband Oststeiermark, 5,5 Sinne GmbH, UNIT CENTER Gleisdorf, Grazer Straße 34, 8200 Gleisdorf, Sabrina Konrad, Dr. Cornelia Stiegler, Sarah Bauernhofer, Mag. (FH) Ulrich Dunst, Daniel Eberl, BA. GRAFISCHE GESTALTUNG UND LAYOUT: G.A.Service GmbH, Siezenheimerstraße 39, 5020 Salzburg. FOTOS AUF DEM UMSCHLAG: Oststeiermark Tourismus/Alex Lang Photography, Stefan Schindler. DRUCK: Quad/Graphics Europe HAFTUNG: Sämtliche Texte im Magazin werden sorgfältig geprüft. Dessen ungeachtet besteht keine Garantie für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität. Der Tourismusverband Oststeiermark haftet nicht für Schäden, die aus inkorrekten oder verspäteten Inhalten oder aus Handlungen resultieren, die im Vertrauen auf die Richtigkeit des Inhalts getätigt wurden. Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt, sämtliche Inhalte dürfen ausschließlich zum privaten Gebrauch verwendet werden. Stand: August 2025.

Tourismusverband Oststeiermark

Schloss 1, 8225 Pöllau, Österreich

Tel.: +43 3335 47 147 | info@oststeiermark.com

www.oststeiermark.com

Editorial



SABRINA KONRAD

Herausgeberin 5komma5sinne
oststeirisches Medienhaus

Die Oststeiermark mit allen Sinnen genießen

Für mich ist die Oststeiermark eine Region, in der man nicht nur Energie tanken und zur Ruhe kommen kann, sondern eine Region mit einer ganz besonderen Kraft. Vom Hochlantschgipfel über das Pöllauertal bis hin zur Apfelstraße – unsere Oststeiermark ist reich an Schätzen, die man in der Natur entdecken und durch ihre Produkte genießen kann.

Hier kann man wahrlich „gesund sein“ – körperlich, geistig und seelisch.

Genau das möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe zeigen: Lassen Sie sich von der Schönheit unserer Region inspirieren und genießen Sie die Oststeiermark mit allen Sinnen.



SABINE GOLLMANN

Co-Leiterin AndersOrt
„Haus der Frauen“,
St. Johann bei Herberstein

Jeden Tag aufs Neue eine Bereicherung

Durchatmen – Loslassen – zu sich finden. Diese Schlagwörter begegnen uns heute überall, doch nirgendwo fügen sie sich so harmonisch in ein Ganzes wie in der Oststeiermark. Eine ebenso herrliche wie inspirierende Gegend, die im letzten Jahr zu meiner beruflichen Heimat geworden ist und mich jeden Tag aufs Neue verzaubert. Sanfte Hügel, eine vielfältige Kulinarik und ein breites Spektrum an Ausflugsmöglichkeiten laden zum Entdecken ein und bereichern mein Leben immer wieder aufs Neue. Sei es der Besuch der einzigartigen Gradieranlage nahe der Wallfahrtskirche Maria Fieberbründl oder morgendliches Kneipen in der Feistritz. Ob als allein reisende Frau, Oma mit Enkelkindern oder aktive Paare: Die Oststeiermark bietet unvergessliche Momente für ALLE. Gesundes Leben, Genuss und Lebensfreude werden hier großgeschrieben und prägen das Angebot der heimischen Gastronomie und Hotellerie, dass Sie auf den folgenden Seiten entdecken können. Lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit unserer Landschaft, den herzlichen Menschen und der Kultur überzeugen. Sie werden sehen, die Oststeiermark begeistert, beseelt und lässt wiederkehren.



KATHRIN GROßSCHEDL

Gasthof Großschedl „Zum
Brauhaus“, Hartberg

Leben und arbeiten in einer Schatzkammer

Als Gastgeberin in der Oststeiermark ist es jeden Tag eine Freude, unseren Gästen die Kostbarkeiten der Region näher zu bringen. Wir leben und arbeiten in einer echten Schatzkammer, die gefüllt ist mit hervorragender Kulinarik, einer unverwechselbaren Landschaft und einfach dem Gefühl von Heimat. Hat einen dieses „Oststeiermark-Gefühl“ einmal gepackt, möchte man immer wieder kommen. Und es zahlt sich aus, denn bei jedem Besuch wird man etwas Neues, einzigartiges entdecken und erleben.

INHALT

BEI SICH SELBST 06 Ankommen

Slow Trips: In der Oststeiermark braucht es nicht viel, um bei sich selbst anzukommen.

AUS DER REGION 22 Super, Food!

„Gesundes Essen muss nicht aus aller Welt importiert werden“, sagt Bio-Pionierin Ulli Retter.

MIT FREUNDINNEN 10 Durchatmen

Eine Auszeit ist umso schöner, wenn sie gemeinsam mit Freundinnen erlebt wird.

AKTIV IM ALTER 26 Wohlfühlen

Die Oststeiermark hält als Urlaubsregion für jede Altersgruppe angenehme Überraschungen parat.

ERINNERUNGEN SCHAFFEN 18 Kostbare Zeit

Mit Oma und Opa wird ein Urlaub in der Oststeiermark garantiert zum unvergesslichen Erlebnis.

VORFREUDE IST NAH 30 Adventhopping

Warum nur einen Advent-Markt am Tag besuchen, wenn es in der Oststeiermark so viele so nah gibt?

Ankommen



Erst mal ankommen.
Handy weg.
Kopf aus.
Herz an.
Bei sich selbst ankommen.

Durchatmen



Tief Luft holen.
Zwischen Almen,
Seen und sanften
Hügeln ist sie mit allen
Sinnen wahrzunehmen:
die Leichtigkeit.
Weil der Alltagsstress
keinen Empfang hat.

Loslassen war
selten so einfach.
Und so schön.

Urlaub in der Oststeiermark!

Loslassen



Einfach
kostbar.
Steiermark

ANKOMMEN

bei sich selbst.

Manchmal braucht es nicht viel, um sich selbst wieder zu spüren. Nur ein kleines Stück Freiheit, einen Ort, an dem die Uhren langsamer ticken und ein bisschen Mut, alleine aufzubrechen. Die Oststeiermark ist genau so ein Ort. Ein Platz, an dem man alles findet, was man sucht. Und oft noch ein bisschen mehr.

Text: Sarah Bauernhofer | Fotos: Oststeiermark Tourismus/MotionAds

Wir leben in einer schnellen Welt. Beruflich gefordert, familiär eingebunden, immer erreichbar – da bleibt oft erschreckend wenig Zeit für sich selbst. Was aber, wenn genau danach die Sehnsucht wächst? Nach einem Moment, in dem man mit niemandem reden muss, nichts hören möchte, außer die eigene innere Stimme. Zugegeben, für so etwas ist ein Städtetrip nur bedingt geeignet. Dort pulsiert das Leben weiter, laut und atemlos. Manchmal braucht es stattdessen einen Ort, an dem man einfach ankommen und abschalten kann. Genau so ein Ort ist die Urlaubsregion Oststeiermark. Hier ticken die Uhren langsamer und das eigene Leben hat Raum, sich zu entfalten. Sanfte Hügel, weite Wiesen und kleine Dörfer laden dazu ein, den Alltag für eine Weile loszulassen. Hier darf man ausschlafen, in den Tag hineinleben, innehalten und entdecken, wie wohltuend es ist, Zeit nur mit sich selbst zu verbringen.

BALSAM FÜR DIE SEELE

Mit einem regionalen Frühstück beginnt der Tag schon gut. Viele der oststeirischen Nächtigungs-Betriebe haben sich genau darauf spezialisiert und man schmeckt

es bei jedem Bissen. Das Brot kommt frisch vom Bäcker im Ort, das Gemüse aus dem eigenen Garten oder maximal vom Bauern nebenan. Dazu ein Stück Käse von der Molkerei aus dem Nachbarort, hausgemachte Marmelade und ein Ei, das am Morgen noch im Nest lag. So schmeckt der langsame Beginn eines Tages, der nur für einen selbst bestimmt ist.

Gestärkt stehen unzählige Möglichkeiten offen, den Tag im Einklang mit sich selbst, der Natur und, wenn man möchte, auch mit den Menschen zu verbringen, die einen in dieser Zeit umsorgen und begleiten. In der Oststeiermark gibt es viele Angebote, die sanft dabei unterstützen, auf dieser Reise wieder bei sich selbst anzukommen. Hormonyoga zum Beispiel, das man während eines Aufenthalts im „AndersOrt – Haus der Frauen“ dazubuchen kann. Oder ganz einfach eine Hängematte in den blühenden Gärten vieler Betriebe, die einen wortlos dazu einlädt, sich hinzulegen, den Himmel zu beobachten und für eine Weile einfach nichts zu tun.

IN DER OSTSTEIERMARK
IST STILLE NICHT LEER.
SIE IST GEFÜLLT
MIT VOGELGESANG,
WIESENKRÄUTERDUFT
UND GEDANKEN, DIE
ENDLICH ZEIT HABEN.

Beim Frühstück im „AndersOrt – Haus der Frauen“: einer von vielen Orten in der Urlaubsregion Oststeiermark, an denen Stille zur Kraftquelle wird.





Mit Ruhe und Kompetenz begleitet: Hormonyoga für Körper und Seele im „AndersOrt – Haus der Frauen“.

VIELE WEGE ZU NEUER ENERGIE

Wer sich gerne bewegt, findet in der Oststeiermark zahlreiche Möglichkeiten: geführte Kräuterwanderungen, bei denen man lernt, wie viel Heilkraft am Wegesrand wächst. Oder Waldbaden, das Körper und Geist tief durchatmen lässt. Wer es sportlicher mag, kann den Wald gut als Fitness-Studio nutzen. Besonders beliebt sind auch Wanderungen zu den oststeirischen Kraftplätzen – von vielen Gästen als Orte spürbarer Energie beschrieben – von denen es vor allem rund um das Feistritztal einige zu entdecken gibt. Ob man dabei allein unterwegs ist oder sich einer kleinen Gruppe anschließt, bleibt ganz dem eigenen Bedürfnis überlassen. Denn manchmal ist Stille genau das Richtige und manchmal auch ein gutes Gespräch mit Gleichgesinnten.

Jeder Schritt im klaren Wasser der Feistritz ist ein kleiner Frischekick für Körper und Seele.



LEBENSFREUDE PUR

Die Oststeiermark kann Stille. Aber sie kann auch herzlich laut. Zwischen den idyllischen Hügellandschaften und stillen Kraftplätzen versteckt sich eine zweite, ebenso kostbare Seite: das Feiern der Lebensfreude. Das zeigt sich manchmal leiser – etwa dann, wenn im Töpferkurs eine Vase plötzlich eher wie ein schiefer Turm aussieht und alle darüber lachen müssen. Oder wenn der erste Sprung in den Stubenbergsee so erfrischend ist, dass man kurz nach Luft schnappt. Und manchmal aber auch ausgelassen: beim Tanzen mit den Oststeirern auf einem Dorffest, beim Singen zur Blasmusik oder beim Anstoßen mit einem Glas spritzigen Apfelmost. Hier geht es nicht nur darum, die eigene Lebensfreude wiederzufinden, sondern sie mit neuen Geschichten, Düften und Bildern aufzuladen, die noch lange im Herzen bleiben.

Wer in der Oststeiermark zu sich selbst findet, nimmt oft noch ein bisschen mehr mit nach Hause: ein tiefgehendes Gespräch mit einer Oststeirerin, die besten Tipps für einen Salat aus Wiesenkräutern oder einfach das Gefühl, dass das Leben wieder im richtigen Takt schwingt. Hier entdeckt man nicht nur die Region, sondern auch Seiten an sich, die im hektischen Alltag manchmal untergehen. Und genau deshalb bleibt eine Auszeit in der Oststeiermark nicht einfach eine Reise, sondern ein Stück kostbares Leben.

Ankommen, durchatmen, loslassen – die Auszeit wartet: www.oststeiermark.com

SLOW TRIPS

ZEIT FÜR DAS WESENTLICHE

Wer allein in die Oststeiermark reist, sucht meist mehr als Entspannung. Man sucht Momente, die bleiben. Genau hier kommen die Slow Trips ins Spiel: kleine, feine Erlebnisse, die nicht auf Geschwindigkeit setzen, sondern auf Tiefe. Statt „alles sehen“ heißt es „wirklich da sein“.

Ob Kräuterwanderung, bei der jeder Duft eine Erinnerung weckt, ein Töpferkurs, bei dem Hände und Gedanken zur Ruhe kommen, eine Auszeit am Wasser oder der Besuch besonderer Kraftplätze, hier geht es nicht um „so viel wie möglich“, sondern um „so intensiv wie möglich“.

Slow Trips sind keine To-do-Liste, sondern Einladungen, sich Zeit zu nehmen. Für Begegnungen, für Genuss, für sich selbst. Bewusst langsam reisen, Land und Leute kennenlernen, Geschichten hören und mit allen Sinnen genießen. Kostbare Momente, die der Seele gut tun und lange nachwirken.

Alle Angebote sind hier zu finden:



Ein Atemzug Oststeiermark: Ruhe, Weite, Lebensfreude.

Einfach **kos**bar.



Unterwegs zu einem der vielen **Kraftplätze in der Oststeiermark**.
Geheimtipp: Das Heilige Grab in der Gemeinde Feistritztal.

ANZEIGE



WANDERN & WELLNESS IM DORFHOTEL FASCHING

Vom Spaziergang über blühende Wiesen bis zur Wanderung auf den Teufelstein oder das Stuhleck – bei uns findet jeder seine Lieblingstour. Danach entspannen Sie in unserer 1.500 m² großen Wellnessoase mit Panoramablick. Kulinarik, Natur und echte Gastfreundschaft machen Ihre Auszeit in Fischbach perfekt.

Badgasse 5, 8654 Fischbach
Tel.: +43 3170 262
www.dorfhof-fasching.at

Ab € 385,- pro Person für 2 Nächte
inkl. ¾-Verwöhhnpension, Wellnessbereich
und Wanderkarte

Fotos: diemobachers



„DIE SCHÖNSTEN
ERINNERUNGEN
SIND GEMEINSAME
ERINNERUNGEN.“

Foto: Motion Manager

AUSZEIT MIT *Freundinnen*

Eine Auszeit ist schön – und noch schöner wird sie, wenn man sie gemeinsam mit Freundinnen erlebt. Die Oststeiermark lädt zum Urlauben, Entspannen und Erleben in geselliger Runde ein.

Text: Cornelia Stiegler

Ob als energiegeladene Studentinnen oder rüstige Seniorinnen: Manchmal ist es einfach an der Zeit, sich eine Auszeit vom Alltag (und vielleicht auch von den Männern) zu gönnen. In der Oststeiermark finden wir alle Zutaten für den gelungenen Mädelsurlaub, egal ob als Mutter-Tochter-Duo, langjährige Freundinnen-Runde, Powerschwestern oder „Sisters in Crime“: Sportliche Aktivitäten, feines Essen, gute Drinks und heimelige Unterkünfte, bei denen wir in Kindheitstagen noch bis spät in die Nacht Erinnerungen auffrischen und Klatschgeschichten austauschen können, sorgen für unvergessliche Urlaubsmomente. Denn wir wissen: Gemeinsame Zeit ist mehr als nur ein Zeitvertreib. Verbringen wir schöne Stunden mit unseren Herzensmenschen, stärkt das nachweislich unser Immunsystem, senkt den Stresslevel, reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen und fördert insgesamt das Wohlbefinden.

GEMÜTLICHE SPAZIERGÄNGE UND WANDERUNGEN

Eines ist klar: Extremsport hat beim Trip mit den besten Freundinnen nichts verloren. Gegen moderate Bewegung an der frischen Luft ist aber natürlich nichts einzuwenden – beim gemütlichen Wandern oder Spaziergehen kann man sich schließlich hervorragend austauschen und hat sich gleichzeitig die Nachspeise am Abend doppelt verdient. Unser Freundinnentipp für einen kleinen Spaziergang mit Tiefgang: der rund 3 Kilometer lange Spirituelle Weg. Entlang des Weges, der am Hauptplatz in Weiz startet, befinden sich sieben Stationen, die zum Nachdenken über das eigene Leben anregen – und einen Input für philosophische Gespräche liefern. Auch ein Spaziergang rund um den Teichalmsee auf der Teichalm – inklusive kleinem Abstecher ins Moor – lädt zum gemütlichen Austausch ein. Darf's ein bisschen sportlicher sein? Der Naturpark Almenland ist nämlich generell ein wahres Wanderparadies, das vom Hobby-sportler bis zum passionierten Bergfex Touren in allen

Schwierigkeitsgraden bietet. Perfekt für den Freundinnen-tratsch, während die Wadeln ein bisschen gefordert werden: die Plankogelrunde, ein Rundwanderweg auf der Sommeralm mit 6,3 Kilometern Länge und 240 Höhenmetern. Ideal für alle, die neben gemütlichen Rastplätzen auch ein wunderschönes Panorama genießen wollen, ist die Königskogelrunde, die von Sallegg 8,2 Kilometer lang einmal rund um den Königskogel führt. Da Sallegg direkt an der Almenland-Panoramastraße liegt, kann man sich bereits vorstellen, dass die Ausblicke nichts zu wünschen übrig lassen. Beim Blick in die Ferne, Seite an Seite mit seinen Lieblingsmenschen, kommen Körper und Seele wieder in Balance.

ORDENTLICH ABSTRAMPELN

Damenrunden, die sich lieber abstrampeln, finden in der Oststeiermark auch zahlreiche Radtouren, etwa entlang des Raabtal-Radwegs, des Feistritzalradwegs oder bei der „Landpartie am Radl“, einer Radtour rund um Fladnitz an der Teichalm. Unser Tipp für die sportlichen Ladys: die Schöcklblick-Radtour, bei der man auf über 25 Kilometern Ausblicke auf den Grazer Hausberg, den Schöckl, genießt, während die 550 Höhenmeter den Po und die Oberschenkel in Form bringen. Trotz der ruhigen Seitenstraßen, die den größten Teil der Tour ausmachen, sind gemütliche Plaudereien während der Tour nicht zu empfehlen. Austauschen kann man sich aber bei einem der zahlreichen Rastplätzchen entlang der Strecke – oder hinterher beim wohlverdienten Wellnessen, das bei der Freundinnenauszeit ohnehin auf keinen Fall fehlen darf.





Ob mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs: Die Oststeiermark ist ein Paradies für alle, die ihren Urlaub gerne aktiv verbringen.



Fotos: Motion Manager

HOTEL-TIPPS MIT SPA-ANGEBOT

- **Almwellness Hotel Pierer auf der Teichalm:** Im hauseigenen Spa-Bereich A.L.M. Refugium Design warten u. a. Whirlpools und ein Infinitypool mit Panoramablick. www.hotel-pierer.at
- **Der Thaller in Anger:** Das Apfel & Energie Spa hilft dabei, Kraft und Energie zu tanken. www.posthotel-thaller.at
- **Dorfhofel Fasching in Fischbach:** Das familiäre Hotel ist die perfekte Adresse für Wander- und Wellnessurlaube. www.dorfhofel-fasching.at
- **Hotel Almblick in Strallegg:** Im Panoramaspa genießt man den Ausblick über das Joglland – inklusive Panorama-Infinitypool. www.almblick.at
- **Hotel Muhr in Pöllau:** Das kleine Haus am Wald verfügt über einen großen Wellnessbereich sowie einen Naturgarten. www.hotel-muhr.at
- **Mein Hotel Fast in Wenigzell:** Neben Wellness stehen hier auch Waldbaden und Yoga-Retreats am Programm. www.hotel-fast.at
- **Natur Wellness Resort Grüne Au in Winzendorf im Pöllauer Tal:** Kleines, aber feines Wellnesshotel mit Genussfaktor. www.gruene-au.at
- **RETTER Bio-Natur-Resort am Pöllauberg:** Das Hotel bietet nicht nur ein Bio-Organic-Spa inklusive Naturpark-Saunareich, sondern auch Yogaeinheiten und Massagen. www.retter.at

RICHTIG ENTSPANNEN UND DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Zahlreiche Gesundheits- und Wellnesshotels warten in der Oststeiermark darauf, Damenrunden rundum verwöhnen zu dürfen und für die wohlverdiente Entspannung zu sorgen (siehe Kasten links). Viele Hotels und Institute bieten Massagen oder Kosmetikbehandlungen an – denn ein bisschen klischeehaft darf es bei einem Mädelsausflug ruhig sein. Und außerdem wollen wir ja strahlend, verjüngt und vital von unserer kleinen Auszeit zurück nach Hause kehren. Zusätzlich gibt es in der Oststeiermark ein regelrechtes Potpourri an Entspannungsangeboten, etwa Waldbaden, Yogaeinheiten oder Kräuterwanderungen durch die duftenden Wiesen der Region.

OSTSTEIRISCHE KULINARIK

Doch egal, wie umfangreich das Sport- und Wellnessangebot auch ist, eines dürfen wir auf keinen Fall vergessen: es uns im Urlaub auch kulinarisch richtig gutgehen zu lassen. Und das kann die Oststeiermark – und sie kann es wirklich. Das Angebot ist unglaublich vielfältig: Vom urigen Buschenschank bis zum noblen Haubenlokal ist für jeden Geschmack etwas dabei. Äpfel aus dem ApfelLand-Stubenbergsee, die einzigartige Hirschbirne aus dem Naturpark Pöllauer Tal, das ALMO-Rindfleisch aus dem Naturpark Almenland, die Weine aus den Weinbergen rund um das Hartbergerland oder die Käferbohnen aus St. Ruprecht an der Raab: Die Region bietet zahlreiche gesunde und nährstoffreiche Spezialitäten, die bei der Freundinnen-Auszeit auf jeden Fall am Speiseplan stehen sollten. Unser Tipp: mehrere Köstlichkeiten aus der Oststeiermark bestellen und alles freundschaftlich teilen.



TIPPS FÜR DIE Freundinnen-Auszeit

- **Gemeinsam frühstücken.** Auch wenn im Hotel jeder das Frühstücksbuffet aufsuchen kann, wann er mag, ist ein gemeinsamer Kaffee der perfekte Auftakt in den Mädelsstag. Alternativ (je nach Hotelangebot): Frühstück ins Zimmer liefern lassen, ein Teenager-Revival feiern und einfach mal wieder im Bett frühstücken.
- **Ein Picknick machen.** Ganz ehrlich: Wann nimmt man sich im Alltag einmal Zeit für eine gemütliche Jause mitten in der Natur? In den warmen Monaten heißt es im Freundinnen-Urlaub also: Decke packen, Jause bestellen und ab geht's. An der Hotelrezeption erfährt man bestimmt gute Plätzchen für Speis' und Trank unter freiem Himmel.
- **Shoppen gehen.** Ja, es ist wieder einmal das Klischee schlechthin: Die Mädels treffen sich, um von Geschäft zu Geschäft zu bummeln. Die gemütlichen Einkaufsstädte der Oststeiermark sollte man sich aber tatsächlich nicht entgehen lassen – und bei regionalen Händlern findet man stilvolle Andenken an die gemeinsame Zeit.
- **Gemeinsame Fotos von früher mit in den Urlaub nehmen** – und die dann abends bei einem Gläschen Wein oder einem Cocktail auspacken. Das sorgt nicht nur für Gesprächsstoff, sondern auch viele Lacher.
- **An einer Verkostung teilnehmen.** Ob Öl, Wein oder Schinken: eine Verkostung darf im Freundinnenurlaub einfach nicht fehlen. Je nach Vorliebe bei den Kulinarikbetrieben vor Ort anfragen und sich einmal quer durch die Region kosten!
- **Tanzen!** Bei einem Mädelsausflug muss mindestens einmal getanzt werden, so will es das Gesetz – egal in welchem Alter! Wenn es keine schicke Bar in der Nähe gibt, dann einfach einmal durch Wald und Wiese tanzen.

... UND DAZU DEN PASSENDEN EDLEN TROPFEN

Zum Essen gehören natürlich die entsprechenden edlen Tropfen – und auch da enttäuscht die Oststeiermark nicht. Wie wäre es z. B. mit einem Zirberol Sprizz vom Hödl Hof aus Stubenberg am See als Aperitif? Zum Hauptgang gibt es einen Wein von der Oststeirischen Römerweinstraße, der längsten zusammenhängenden Weinstraße Österreichs. Entlang der 75 Kilometer langen Straße liegen zahlreiche renommierte Weingüter, die für ihre exzellenten Weine bekannt sind. Und zum Dessert können sich die Damen ein Schlückchen vom berühmten Abakus gönnen, dem Apfelschnaps aus Puch bei Weiz, hergestellt von oststeirischen Apfelmännern, deren Ziel die höchste Veredelung des Apfels ist. Ein Prost auf den Mädelsstrip – mit Maß und Ziel, versteht sich. Man will ja schließlich für den nächsten Tag voller Abenteuer und Erlebnisse fit sein.

Tipp für unvergessliche Momente: einfach einmal wieder ein Picknick machen!



ANZEIGE



FASTEN – EINE AUSZEIT, DIE VIELES VERÄNDERN KANN

Fasten ist mehr als der Verzicht auf Nahrung. Es ist ein bewusster Rückzug aus dem Zuviel des Alltags. Im Fastenhaus Dunst begleitet ein erfahrenes Team seit 2008 Menschen, die Körper und Geist neu ausrichten möchten, sehr persönlich und mit Hingabe. Eingebettet in die steirische Natur entsteht Raum für Klarheit, Leichtigkeit und Erholung. Ein Weg zurück zum Wesentlichen und zu sich selbst.

Bergviertel 64, 8190 Miesenbach
Tel.: +43 3174 8368, post@fastenhaus.at
www.fastenhaus.at

Aufenthalt inkl. Verpflegung, Massagen, Bäder, geführten Wanderungen, Yoga, Aqua Fit, Vorträgen und vieles mehr.
8 Tage ab € 890,-, 12 Tage ab € 1.150,-

Fotos: Fastenhaus Dunst



Einfach **kos**bar.

JULIA FANDLER

Die steirische Königin der Öle

Seit 1926 steht die Ölmühle Fandler im Naturpark Pöllauer Tal für höchste Qualität und gelebte Nachhaltigkeit. In vierter Generation führt Julia Fandler das Familienunternehmen und setzt neue Maßstäbe für kaltgepresste Bio-Öle.

Manches wird einem in die Wiege gelegt, vieles muss man sich jedoch hart erarbeiten. 2006 übernahm Julia Fandler die Ölmühle Fandler in Pöllau in 4. Generation von ihrem Vater Robert Pionier für kaltgepresste Bio-Öle. Sie trägt seinen außergewöhnlichen Qualitätsanspruch weiter und setzt neue Maßstäbe: Werte wie Menschlichkeit, Wertschätzung, Verantwortung und ganzheitliches Denken prägen ihre Unternehmensphilosophie.

Julia lernte den Betrieb von Grund auf kennen: Versand, Laden, Produktion. Für sie gilt wie für ihren Vater: „Gute Öle brauchen beste Rohstoffe.“ Deshalb stammen die Ölsaaten möglichst aus regionalem Bio-Anbau. Nachhaltigkeit beginnt für sie am Feld und zieht sich durch jeden Produktionsschritt.

MEISTERWERKE IN ÖL

Das Geheimnis der einzigartigen Öle: niedrige Verarbeitungstemperaturen, schonende Pressung, keine Filterung oder Raffinierung und absolute Frische. Manche Sorten werden täglich gepresst. Besucher können bei Ölpräsentationen im Naturpark Pöllauer Tal die Kunst der Kaltpressung hautnah erleben.

Für Julia ist Öl weit mehr als ein Lebensmittel: Es ist pure Naturkraft für Körper, Geist und Wohlbefinden. Ihr persönliches Ritual: täglich ein Esslöffel Leinöl – pur, zu Müsli, Pasta oder Fisch. Tipp: Verkostungen (mit GenussCard) und Workshops.

Ölmühle Fandler GmbH
Prätis 1, 8225 Pöllau, Tel.: +43 3335 2263
www.fandler.at

Fotos: Ölmühle Fandler, Gerhard Wasserbauer

Spüren Sie die wohltuende Wirkung der Alm

Authentic – Local – Mindful im Almwellness Hotel Pierer

Finden Sie mit dem neuen A.L.M.-Refugium noch mehr Almwellness und eine Quelle für Ihre Gesundheit – revitalisierende Wellnessrituale, bewusstes Yoga und sanfte Meditation.

Aufatmen, erholen, neue Kraft schöpfen – Ihr Aufenthalt im Almwellness Hotel Pierer ist mehr als nur Wellness. Mit der einzigartigen A.L.M.-Methode, Authentic – Local – Mindful, verbindet das Hotel die Kraft der Natur, Achtsamkeit und Prävention mit den vier Dimensionen: regenerierende Behandlungen, bewusste Ernährung, erholsamer Schlaf und aktivierende Bewegung. Ein Erlebnis, das weit über Ihren Urlaub hinauswirkt.

Inmitten des Naturparks Almenland erleben Sie einen Ort, an dem Gesundheit nicht versprochen, sondern in der Leichtigkeit spürbar wird. Das umfangreiche und inkludierte Aktivprogramm

bietet verschiedenste Yoga-Einheiten und Meditationen, Krafttrainings und Wassergymnastik sowie geführten Wanderungen. Es ist für jede:n etwas dabei, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Die zahlreichen Beauty- und Massagebehandlungen, die von sanften Almrutinen begleitet werden, versprechen tiefgreifende Entspannung und Revitalisierung. Unterstützt werden die heilsamen Anwendungen von individuell angepassten Almkrautölen und -essenzen aus der Natur, die die alpine Pflanzenkraft der Alm direkt auf den Körper bringen.

Freuen Sie sich auf einen idyllischen Kraftplatz in sensationeller Einzellage mit einem großzügigen, 5.000 m² großen Almspa und Almgarten sowie Suiten in exklusivem Almdesign. Willkommen in Ihrem persönlichen Rückzugsort auf der Alm.

A.L.M. REGENERATION

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer Alm Pur
- Buffetfrühstück, Mittagssnacks & 5-gängiges Abendmenü
- 1 x 7-Kräuter-Wohlfühlmassage (50 min)
- 1 x Wiesen Detoxbehandlung (80 min)
- 1 x Frisch wie der Almmorgen Gesichtsbehandlung (50 min)
- Vitaljause mit gefüllten Picknickrucksack

ab € 1.056,- p. P. und Aufenthalt

Almwellness Hotel Pierer

Teichalm 77, 8163 Fladnitz an der Teichalm
Tel.: +43 3179 7172
hotel.pierer@almurlaub.at
www.hotel-pierer.at



SO WIRD DAS LEBEN bunt

Julia Loder-Taucher zeichnet mit Hand und Herz. In ihrer „JA Werkstatt“ verewigt sie oststeirisches Lebensgefühl auf Trinkflaschen und Tassen. Warum die Natur und die Wellness-Angebote der Oststeiermark für sie eine Quelle der Inspiration sind.

Text: Ulrich Dunst

Zum Glück ließen Julia Loder-Tauchers Zwillingssöhne häufig ihre Buntstifte am Küchentisch liegen. Diese kleinen Werkzeuge der Kreativität waren es, die die Oststeierin vor fünf Jahren an ihre frühere Leidenschaft erinnerten, die auf ihrem Lebensweg irgendwo zwischen Job, Mama-Sein und Alltagshektik verloren gegangen schien: das Zeichnen. Nachdem erste mit Hand und Herz gezeichnete „Auftragswerke“ für ihre Söhne auf Instagram große Resonanz erhielten, ging alles ganz schnell: Gemeinsam mit ihrem Mann Armin hat sie mit der „JA Werkstatt“ in Rollsdorf (St. Ruprecht a. d. Raab) eine kleine, feine Welt erschaffen, in der ihre liebevoll gezeichneten Motive auf Trinkflaschen und Häferln aus Emaille, Keramik und Edelstahl gedruckt werden. „In einer Welt voller Massenproduktion sehnen wir uns nach Dingen, die von Herzen kommen“, erzählt Julia Loder-Taucher, als wir die nunmehrige Unternehmerin in ihrer „JA Werkstatt“, mitten in den Vorbereitungen für die Weihnachtszeit, antreffen. Ihr liebster Moment: „Die Reaktion der Menschen, wenn sie das erste Mal eines meiner Häferln in die Hand nehmen.“ Diese emotionale Entlohnung sei schier unbezahlbar.

KREATIVE BOTSCHAFTERIN DER OSTSTEIERMARK

„Jede meiner Zeichnungen erzählt eine Geschichte“, sagt Julia Loder-Taucher. Denn gerade die Natur und die Entspannungs-Angebote der Urlaubsregion Oststeiermark sind für sie ein Ort unerschöpflicher Inspiration. „Ich besuche regelmäßig Yoga-Retreats direkt bei uns in der Nähe.“ Und so entstehen viele ihrer Zeichnungen während einer kurzen Auszeit bei einem Wellness-Betrieb in der Region. Doch nicht nur deshalb ist Julia Loder-Taucher eine optische Botschafterin ihrer Heimat. Für stimmungsvolle Foto-Shootings der Region Oststeiermark ließ sie sich in duftenden Kräuterbädern treiben, genoss Flussbäder oder ließ sich von der Ruhe im Spa umhüllen wie von einem warmen Handtuch. Es ist wohl dieser Wechsel zwischen kreativer Schaffensfreude und bewusstem Innehalten, der ihren Designs diese Wärme verleiht. Und wer einen Schluck aus einem ihrer Häferl-Unikate nimmt, trinkt eine ordentliche Portion Oststeiermark gleich mit.
www.julia-armin.at | www.oststeiermark.com



Hand und Herz machen jede Zeichnung zu einem Unikat.



Natur und Wellness in der Oststeiermark sind für Julia Loder-Taucher wichtige Quelle der Inspiration.

Fotos: Oststeiermark Tourismus/Michael Königshofer, die-mosbacher, julia-amin.at/die-mosbacher (2)

3 gute Gründe, den Sommerausklang im Mein Hotel Fast zu verbringen

Das Mein Hotel Fast ist mehr als ein Urlaubsort. Es ist ein Gefühl von Heimat, Geborgenheit und echter steirischer Gastfreundschaft. Perfekt für alle, die den Spätsommer bewusst genießen wollen.

Der Sommerausklang ist die ideale Zeit, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Und genau das gelingt im Mein Hotel Fast in der Oststeiermark. Umgeben von Natur, Genuss und herzlicher Gastfreundschaft wird jeder Aufenthalt zum unvergesslichen Erlebnis. Hier sind 3 gute Gründe, warum sich eine spätsommerliche Auszeit hier besonders lohnt.

„ALTWEIBERSOMMER“ IM GRÜNEN

Im Herzen der Oststeiermark gelegen, bietet das Mein Hotel Fast die perfekte Kombination aus Naturerlebnis und Erholung. Umgeben von sanften Hügeln und duftenden Wäldern erleben Gäste einen Sommerausklang wie damals, nur besser.

MEIN SANFTER SPÄTSOMMER

- 2 Nächte inkl. Naturgenießer Pension
 - Benützung des Frisch & G'sund SPA
 - Erfrischende Teilkörpermassage
 - Uriges Abendessen auf der BratlAlm (ausgenommen Mo und Di)
 - Kostenlose Rad- und Wanderkarte mit den besten Touren der Region
- ab € 281,- pro Person**

Fotos: Hotel Fast/CNVisuals, Gussmagg

Ob Wandern, Radfahren oder einfach die Ruhe auf der Sonnenterrasse genießen: Hier findet jeder seinen persönlichen Kraftplatz.

SANFTER SPÄTSOMMER MIT WOHLFÜHLGARANTIE

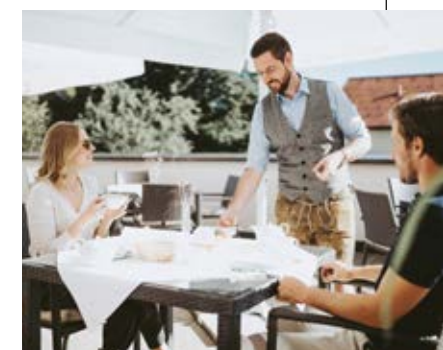
Im Spätsommer steht Entschleunigung an erster Stelle. Achtsame Momente, regionale Genüsse und wohltuende Wellnessanwendungen schaffen ein ganzheitliches Urlaubserlebnis. Das hauseigene Frisch & G'sund SPA mit Naturpool und Saunalandschaft lädt zum Innehalten und Durchatmen ein.

GENUSSMOMENTE AUF DER BRATLALM

Ein Highlight für Feinschmecker ist die BratlAlm, die zu Fuß erreicht werden kann. Auf 900 Metern Seehöhe serviert sie steirische Schmankerl mit bestem Ausblick. Hier wird traditionelle Küche mit regionalen Produkten neu interpretiert: Vom knusprigen Bratl bis zum Salatteller mit Kaspressknödel.

Mein Hotel Fast****

Pittermann 3, 8254 Wenigzell
Tel.: +43 3336 2202, office@hotel-fast.at
www.hotel-fast.at



Einfach kostbar.



Kostbare Zeit MIT OMA & OPA

GEMEINSAM ERINNERUNGEN
SCHAFFEN, DIE BLEIBEN.

www.oststeiermark.com

„LOS, OPA!
DAS ABENTEUER
RUFT.“

Es waren diese Momente der Kindheit, in denen man aufgeregt am Fenster stand, die Nase am Fensterglas plattdrückte und darauf wartete, dass Oma und Opa endlich vorfahren. Der Koffer war nicht nur mit Zahnbürste, Regenjacke und dem Lieblingskuscheltier gepackt, sondern vor allem mit purer Vorfreude. Die langersehnte Zeit mit den Großeltern stand bevor.

Text: Sarah Bauernhofer | Fotos: Oststeiermark Tourismus/MotionAds

Es waren diese Tage, in denen ein Ausflug nicht nur ein Eis bedeutete, sondern manchmal gleich drei. In denen ein längerer Spaziergang plötzlich ganz leichtfiel, weil Oma bei jedem Schritt ein neues Sprüchelr parat hatte und das Lachen einfach kein Ende nahm. Man saß gemütlich zusammen, lauschte Geschichten, die nur Großeltern so erzählen können und man wusste auch damals schon: Das hier ist ein Stück Kindheit, das man nie vergisst. Diese Zeit ist kostbar. Und es ist nicht egal, wo man sie erlebt. Zwischen sanften Hügeln, blühenden Wiesen und herzlichen Begegnungen lässt sie sich besonders schön verbringen: in der Urlaubsregion Oststeiermark.

WO ALLE WILLKOMMEN SIND

Wenn man mit Oma und Opa unterwegs ist, braucht man einen Platz, an dem sich alle Generationen wohlfühlen.

In der Oststeiermark gibt es viele wunderbare Unterkünfte, die wie geschaffen sind für gemeinsame Tage mit den Enkelkindern – vom Urlaub am Bauernhof bis hin zu kleinen und auch größeren, familiär geführten Hotels. Hier wird Gastfreundschaft noch gelebt. Nicht als Schlagwort, sondern als Herzenssache. Man spürt es, wenn die Hotelchefin lächelt, sobald Oma und Opa mit ihren Enkelkindern zur Tür hereinkommen. Weil sie selbst weiß, wie kostbar diese Zeit ist. Vielleicht, weil hinten im Garten gerade die eigenen Enkelkinder heruntollen. Oder weil ihre Kinder in diesem Moment bei der eigenen Oma zu Besuch sind. Welche Unterkünfte sich besonders anbieten, verraten wir auf unserer kleinen „Bucket List“ auf Seite 20. Es sind Anbieter, die genau wissen, wie man Oma-, Opa- und Enkelkinderherzen höherschlagen lässt.

Die dritte Kugel Eis? Mit Oma und Opa ist das keine Frage, sondern Tradition. Besonders gut schmeckt's im Pöllauer Schlosspark.





Alpakas verzaubern Jung und Alt. Später zeigt Opa am Spielplatz, dass Schaukeln kein Kinderprivileg ist.

TIERISCH VIEL CHARME

Ist man erstmal angekommen, öffnet sich eine lange Liste an Ausflugszielen. Wenn wir anfangs von den herzlichen Begegnungen sprechen, meinen wir nicht nur die mit den Menschen in der Oststeiermark, sondern auch – oder vor allem – die tierischen. Da sind zum Beispiel die sanften und auch ein bisschen lustigen Pöllauertal Alpakas, die neugierig an Großeltern und Enkelkindern schnuppern. Oder die g'schmeidigen Esel, mit denen man mit oststeirischer Gelassenheit durch die Landschaft stapfen kann und die dabei weit weniger stur sind, als man denkt. Und dann ist da aber auch noch Charly, der Luchs in der Tierwelt Herberstein, dessen wachsamen Augen Kinder wie Erwachsene gleichermaßen in den Bann ziehen. Ein Blick in große, braune Tieraugen, das Streicheln eines weichen Fells oder das Staunen über ein Tier, das man sonst nur aus Büchern kennt – das sind die kostbaren Momente, die zu großen Kindheitserinnerungen werden.



In den oststeirischen Gasthäusern lässt es sich gut leben – und noch besser genießen.

WO AUCH DER OPA WIEDER ZUM KIND WIRD

Und ja, manchmal braucht es gar keine großen Ausflugsziele, um bleibende Erinnerungen zu schaffen. Oft genügt schon das bunte Angebot an Parks, Spielplätzen und kleinen Betrieben, um den Tag mit Freude zu füllen. Wenn der Opa sein Enkelkind wortwörtlich auf Händen durch die grüne Allee trägt und am Spielplatz plötzlich selbst wieder zum Kind wird. Wenn aus Spazierengehen ein Rennen von Bank zu Bank wird, begleitet von Lachen ohne Ende. Und dann gibt es dieses leise Staunen: „Was der Opa alles kann!“ Die Möglichkeiten dazu gibt's in Hülle und Fülle. Die Urlaubsregion Oststeiermark ist wie geschaffen für Urlaub mit den Enkelkindern. Überall warten Spielplätze, die zum Verweilen und Entdecken einladen – ob im Wald, umgeben von blühenden Wiesen oder direkt am Wasser. Und oft ist gleich ein Kaffeehaus daneben, in dem Oma und Opa nicht nur ihre Melange genießen, sondern auch mal wieder zur Eistüte greifen.

GESCHICHTEN FÜRS LEBEN

Von Großeltern lernt man auch. Viele können sich noch gut an die Geschichten erinnern, die Oma aus ihrem Erfahrungsschatz erzählte und die bis heute gelten. Was die Oma sagt, das stimmt. Sie weiß, wie die Blume heißt, an der gerade ein kleiner Käfer fröhlich hochklettert. Sie erkennt den Baum schon von Weitem und weiß, welche Vögel gerade im Geäst ihr Lied singen. Auch das sind kostbare Momente, die das Leben prägen. In der Oststeiermark begegnet man auf Schritt und Tritt unberührter Natur und einer beeindruckenden Artenvielfalt.



6 Erlebnisse, die Enkelzeit unvergesslich machen



ERLEBNISWEG ÜBER DIE KLAUS'N PÖLLAUERG

Gemeinsam Natur entdecken, am Teich verweilen und an abwechslungsreichen Stationen einfach Spaß haben.



BÄRENGRABEN FRIEDBERG

Im schattigen Laubwald spazieren gehen und am Erlebnisberg mit Spielplatz eine lustige Pause einlegen.



TIERWELT HERBERSTEIN

Auf Entdeckungsreise durch die Welt der Tiere gehen und dabei unvergessliche Momente in der Oststeiermark erleben.



G.E.R.A. PARK EICHBERG

Im seichten Wasser plantschen, von Stein zu Stein hüpfen, über die schwankende Hängebrücke balancieren und am Abenteuerspielplatz nach Herzenslust toben.



KRÄFTEREICH ST. JAKOB IM WALDE

Spannende Stationen laden dazu ein, spielerisch zu entdecken, wie Kräfte wirken und ganz nebenbei selbst neue Energie zu tanken.



SOMMERRODELBAHN KOGLHOF

Mit Schwung den Berg hinunterflitzen, dabei lachen, jauchzen, unten ankommen und am liebsten gleich noch einmal anstellen.

Fotos: Oststeiermark Tourismus/MotionAds, Markus Lang-Bichl, Zwickl, René Strasser, Helmut Schweighofer, Katrin Zingl

Einfach **ko**stbar.

SCHMECKT WIE DAHOAM

Irgendwann meldet sich der Hunger. Wir alle wissen: Bei Oma schmeckt's am besten. Aber wenn Oma selbst Urlaub hat, wird nicht gekocht. Zum Glück gibt es in der Oststeiermark viele Betriebe, in denen mit derselben Leidenschaft zubereitet wird, wie man sie von zuhause kennt. Bei den zahlreichen Buschenschänken wird die Brettljause oder das Käsebrod zum kulinarischen Highlight, in traditionellen Gasthöfen – wie etwa dem Berggasthof König am Pöllauertal – findet man das Kinderschnitzl oder den Backhendlsalat ebenso wie ein hausgemachtes Beuschel. Natürlich nach einem Rezept, das von der Oma des Hauses stammt und mit derselben Portion Liebe serviert wird, wie man es aus der eigenen Kindheit kennt.

Mit vollem Bauch und dem Herzen voller Erlebnisse geht es zurück in die gemütliche Unterkunft. Beim Einschlafen stellt sich dieses besondere Gefühl ein, das alle kennen, die Oma und Opa haben oder hatten: Geborgenheit und tiefe Zufriedenheit. Viele erinnern sich bestimmt noch an den vertrauten Geruch von Oma – vielleicht nach Vanillekipferl oder nach ihrem Lieblingsparfum – während sie neben einem liegt und leise atmet. Und während die Augen langsam zufallen, ist die Vorfreude auf den nächsten Tag bei Jung und Alt schon da, denn in der Urlaubsregion Oststeiermark gibt es immer noch etwas Neues zu entdecken. Zeit mit Oma und Opa, verbunden mit all den Eindrücken, Begegnungen und kleinen Momenten, die hier gesammelt werden, ist etwas ganz Besonderes und vor allem eines: kostbar.

Jetzt Erinnerungen für die Ewigkeit planen auf www.oststeiermark.com

ANZEIGE

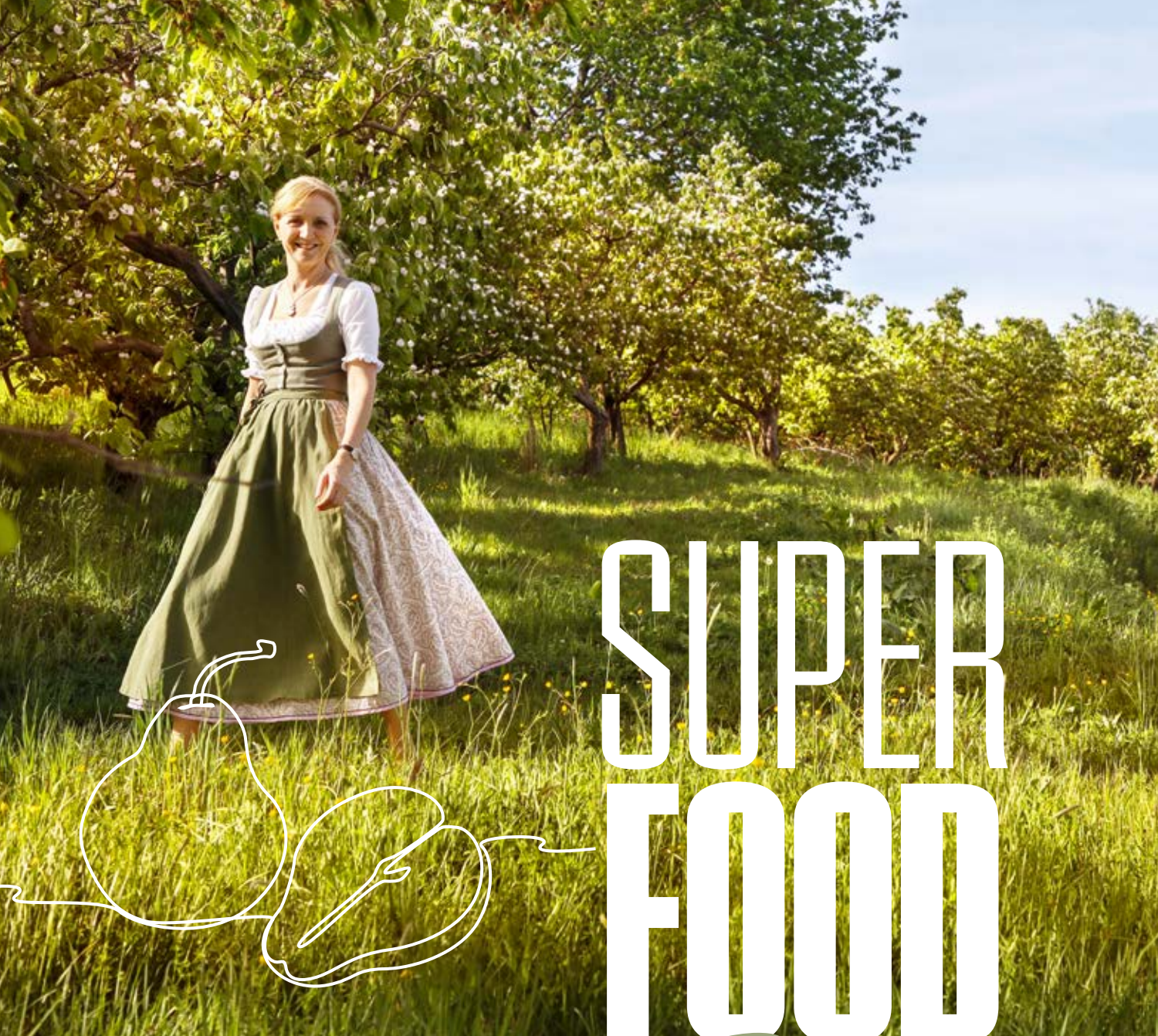


SPÄTSOMMER IM LANDGASTHOF PINK****

Natur und Kulinarik aus der Region, Wellness mit Sauna, Dampfbad & Infrarotkabine. Wunderbar zum Wandern, Radfahren & Abschalten. Die Zeit vergessen im Garten oder beim Waldbaden. Bett+Bike-Betrieb mit absperbarem Radkeller & E-Bike-Ladestation. Ruhe, Herzlichkeit & Naturerlebnis vereinen sich hier zur perfekten Auszeit in der Region Joglland-Waldheimat..

Kirchenviertel 3, 8255 Sankt Jakob im Walde
Tel.: +43 3336 8206, www.landgasthof-pink.at

3 Nächte im Holz-Design-Hotel. Doppelzimmer
inkl. Halbpension **um € 405,- p.P.**
Buchungskennwort: Joglland



Ulli Retter vom RETTER Bio-Natur-Resort baut u. a. Quitten in ihren Bio-Obstgärten an.

aus der Region

SUPERFOOD, ALSO NAHRUNGSMITTEL, DIE BESONDERS GESUND UND VITAMINREICH SIND, KENNEN WIR ALS EXOTISCHE PRODUKTE WIE GOJI-BEEREN ODER MATCHA-TEE. DOCH WEITE LIEFERWEGE MÜSSEN NICHT SEIN: IN DER OSTSTEIERMARK SPIESSEN DIE NÄHRSTOFFE SOZUSAGEN DIREKT VOR DER HAUSTÜR, WIE AUCH ULLI RETTER VOM RETTER BIO-NATUR-RESORT IN PÖLLAUBERG WEISS. DIE BIO-PIONIERIN BESCHÄFTIGT SICH INTENSIV MIT NÄHRSTOFFEN UND DEM MIKROBIOM UND HAT UNS EINBLICKE IN EINE BEWUSSTE REGIONALE ERNÄHRUNG GEGEBEN.

Text: Cornelia Stiegler

Nicht umsonst nennt sich die Oststeiermark „Der Garten Österreichs“: Hier sprießen und gedeihen zahlreiche gesunde Pflanzen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch besonders reich an hochwertigen Nährstoffen sind. Dieses sogenannte Superfood muss – im Gegensatz zu seinen Kollegen aus weit entfernten Ländern – keine weite Anreise auf die heimischen Teller überwinden. Klimaschonend, in österreichischer Bio-Qualität und so frisch wie möglich schmecken die Vitaminbomben gleich noch einmal besser. Wir haben uns auf eine farbenfrohe Genussreise durch die Oststeiermark begeben – begleitet von Bio-Pionierin Ulli Retter vom RETTER Bio-Natur-Resort in Pöllau, die bereits seit Jahren auf regionale Produkte und eine ausgewogene Ernährung setzt. Sie beschäftigt sich außerdem intensiv mit dem Mikrobiom, womit aber keineswegs nur die Bakterienvielfalt im menschlichen Darm gemeint ist: „Das Mikrobiom ist die Gemeinschaft von Mikroorganismen in ihrem Lebensraum. Es gibt sie nicht nur in unserem Darm, sondern auch überall in den Böden unserer Umwelt“, fasst Ulli Retter zusammen. Und führt weiter aus: „In den nicht-industrialisierten Ländern verfügen die Menschen über 100 Mal mehr Vielfalt an Mikroorganismen im Darm als in industrialisierten Ländern. Das hat damit zu tun, dass die synthetischen Spritzmittel wie Herbizide, Fungizide etc., die in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzt werden, das gesamte Bodenmilieu schädigen. Sie töten die Vielfalt der Mikroorganismen, die wir dringend benötigen.“ Pflanzen, die auf einem gesunden Boden gedeihen, enthalten eben jene Mikroorganismen, die letztendlich über die Nahrung dann in unseren Darm gelangen und dort ihre positive Wirkung entfalten.

GELBE VITAMINE, DIE AUF BÄUMEN WACHSEN

Gerade deswegen ist es wichtig, bewusst auf die Herkunft und die Qualität der Lebensmittel zu achten: je regionaler und biologischer, desto besser. Die besten Beispiel für Superfood aus der Oststeiermark wachsen auf den heimischen Obstbäumen: Äpfel, Quitten und Birnen, allen voran

In den Bio-Sanddornärten von Sandicca kann die Pflanze dank der vielen Sonnenstunden besonders gut gedeihen.



Einfach kostbar.

Quitten gelten dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts als Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems.

die Pöllauer Hirschbirne. Hier, wo man sich mit der Steirischen Apfelstraße und der Region Apfeland-Stubenbergsee ganz dem gelben oder rotbäckigen Obst widmet, weiß man den Wert der Vitamin-C- und mineralstoffreichen runden Frucht durchaus zu schätzen. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Äpfeln das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen signifikant senken kann. Und auch die Pöllauer Hirschbirne muss sich nicht verstecken, wie Ulli Retter betont: „Sie ist mein Superfood und ich genieße sie am liebsten als Saft oder auch gedörrt fein geschrotet im Bio-Müsli. Da sie sehr tief wurzeln, liefert uns der Saft eine sehr große Vielzahl an Mineralien und besonders viele wertvolle Mikroorganismen und Polyphenole.“ Die gelbe Quitte zählt ebenfalls zu regionalen Obst der Oststeiermark – und auch sie punktet mit zahlreichen Nährstoffen. Der hohe Vitamin-C- und Kaliumgehalt macht das Superfood zum wahren Immunboost. Ulli Retter erzählt uns einen Hausmitteltyp aus ihrer Familie: „Meine Schwiegermutter schwört statt Grippeimpfung auf Quittensaft sowie Quittenmus und setzt die Kerne als Schleimlöser bei Husten an.“

EIN ORANGER ALLESKÖNNER

Auch Sanddorn besticht durch besonders viel Vitamin C, ist aber etwas anspruchsvoller als die soliden Obstbäume. Das Team von Sandicca (www.sandicca.com) hat sich im Jahr 2013 dazu entschlossen, Sanddorn in großem Stil im oststeirischen Joglland anzubauen. Die sandigen Böden, viel Sonne und kühle Nächte lassen die ursprünglich asiatische Pflanze optimal reifen. Aus den fruchtigen Beeren ihrer rund 5.500 Sanddornbäume stellt Sandicca u. a. Sanddorn-Fruchtfleischöl, Sanddorn-Kernöl, Sanddorn-Saft und Tee her. Zusätzlich bietet das Unternehmen auch Nahrungsergänzungsmittel mit Sanddorn sowie Sanddorn-Kosmetik an. Das kraftvolle, leuchtend orange Vitamin-C-Paket ist besonders reich an bioaktiven Substanzen wie Polyphenolen und Vitamin E, die im Körper freie Radikale bekämpfen und so die Zellen vor Schädigungen schützen. Dies wirkt einerseits wie ein natürliches Anti-Aging-Mittel, stärkt aber andererseits auch das Immunsystem und soll sogar bei Krebstherapien Nebenwirkungen reduzieren können.

IM INTERVIEW:

Ulli Retter vom
RETTER Bio-Natur-Resort

Wie bist du dazu gekommen, dich mit dem Mikrobiom zu beschäftigen?

Ich war bei einem Vortrag von Frau Univ.-Prof. Dr. Gabriele Berg, bei dem sie berichtete, dass 90 % aller chronischen Krankheiten mit einer Veränderung des Mikrobioms einhergehen und dass das Darmmikrobiom die Hormone – also auch unsere Glücksgefühle und die Gehirnfunktionen – reguliert. Menschen, die sich nicht vielfältig und gesund genug ernähren, schlittern demnach schneller in eine Depression und haben weniger Abwehrkräfte.

Wie können wir unser Darm-Mikrobiom stärken?

Durch das Essen von Bio-Lebensmitteln und durch möglichst viel Lebensmittelvielfalt. In der konventionellen Landwirtschaft werden durch den Einsatz von synthetischen Spritzmitteln die Mikroorganismen im Boden getötet. Das hat zur Folge, dass es uns nicht mehr gelingt, uns über konventionelle Nahrung Vielfalt in den Darm zu holen. Im Bio-Obstbau ist die Verwendung solcher Mittel nicht erlaubt. Dadurch bleibt die Vielfalt an Mikroorganismen im Boden erhalten, gelangt über den Boden in die Pflanze und weiter in unseren Darm. Besonders empfehlenswert sind auch Wildkräuter wie Brennnessel, Sauerampfer, Wiesenthymian und Gänseblümchen, die auf naturbelassenen Wiesen gesammelt werden. 1 bis 2 Blätter davon weisen oft mehr Vielfalt an Mikroorganismen auf als ein ganzer Salatkopf.

Wie setzt du dieses Wissen im RETTER Bio-Natur-Resort um?

Wir bieten unseren Gästen eine zertifizierte Bio-Gourmetküche. Unsere Gerichte werden frisch zubereitet aus Zutaten vom eigenen BioGut und von ausgesuchten Produzenten der Region. Das bedeutet: mehr Vitalstoffe, weil natürlich gewachsen, intensiver Geschmack dank naturbelassener Verarbeitung, regional und saisonal mit Wertschätzung für natürliche Kreisläufe und Lebewesen.



GOLDENE TROPFEN VOLLER GENUSS

Und wo wir schon bei Rekorden sind: Da darf sich auch das Leinöl der Ölmühle Fandler (www.fandler.at) in Pöllau einreihen. Kein anderes heimisches Öl enthält so viele Omega-3-Fettsäuren wie das schonend im Stempelpressverfahren gewonnene Leinöl. Omega 3 soll sich besonders positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken und beispielsweise sogar Herzrhythmusstörungen reduzieren können. Das goldene Elixier sollte nicht erhitzt werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören – es eignet sich daher ideal als würzig-nussiges Topping in Müsli oder Joghurt und natürlich als Salatdressing. Ulli Retter ergänzt: „Es gibt aber noch weitere wertvolle Öle aus der Region. Haselnüsse und auch Walnüsse haben dank Förderungen vermehrt Einzug auf unseren Wiesen gehalten. Auch Hanfsamen kommen direkt aus der Region. Alle drei Öle dienen dank der vielen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren der Herzgesundheit und stützen das Kreislaufsystem, Hanföl wirkt zusätzlich noch entzündungshemmend.“ Auch diese Öle werden frisch in der Ölmühle Fandler in Pöllau gepresst.



Das im schonenden Stempelpressverfahren gewonnene Leinöl der Ölmühle Fandler ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren.

VIOLETTE BEERENPOWER

Die Aroniabeere ist auch kein Geheimtipp mehr unter den heimischen Superfoods: Sie stärkt das Immunsystem und kann blutdrucksenkend sowie zellschützend wirken. Meist wird die etwas bitter schmeckende violette Beere als Saft getrunken, so auch im RETTER Bio-Natur-Resort, erzählt Ulli Retter: „Aroniabeeren haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien und Vitamin C. Wir verwenden den Saft in Kombination mit unserem Birnensaft, da man ihn unverdünnt nur in kleinen Mengen trinken sollte.“ Angebaut wird die Aroniabeere beispielsweise am Aroniahof Köck (www.aronia-koeck.at) in Weiz, wo sie u. a. zu Saft, Gelee, Aufstrich und Chutney verarbeitet wird.

Spezialität aus dem Naturpark Pöllauer Tal: die Pöllauer Hirschbirne



Fotos: RETTER Bio-Natur-Resort, Fandler



Seit fast 35 Jahren ist der Retter-Obstbau mit Äpfeln, Quitten Birnen biologisch zertifiziert, und seit 2014 trägt auch die Küche des RETTER Bio-Natur-Resorts das 100%-Bio-Zertifikat. Im Bild: das Retter Bio-Gut, in dem das Obst u. a. zu Marmeladem, Speiseeis und Edelbränden weiterverarbeitet und auch täglich frisches Bio-Brot für die Gäste gebacken wird.

SCHWARZES HEILIGTUM

Und noch eine Beere mischt die heimische Superfood-Landschaft gehörig auf: der schwarze Holunder, der oft gemeinsam mit der Aroniabeere angebaut wird. Ulli Retter erklärt: „Holunder ist in der Oststeiermark unsere heilige Pflanze. Von Wurzel bis Blatt kann alles verwendet werden. Der Saft enthält viele Vitamine und die vielen Mineralstoffe wie Eisen, Calcium und Magnesium, die das Immun- und Nervensystem unterstützen.“ Die Steiermark zählt zu den europaweit größten Anbaugebieten für Holunder – und wer in die Oststeiermark kommt, sollte sich Holunderkompott, Holunderaufstrich und natürlich den klassischen Holundersirup auf keinen Fall entgehen lassen.

AM BESTEN IN BIO-QUALITÄT

Wichtig: Superfood ist nur dann richtiges Superfood, wenn es in Bio-Qualität genossen wird. Denn: „Das Wichtigste ist es, sein Mikrobiom im Darm zu hegen und zu pflegen, und das geht am besten mit hochwertigen Bio-Lebensmitteln von gesunden Bio-Böden“, weiß die Hotelchefin. Das tut übrigens nicht nur dem menschlichen Körper, sondern auch der Landwirtschaft selbst gut: „Seit 35 Jahren sind unsere Bio-Obstgärten im vollen Ertrag, weil sie gut 90 % mehr Mikroorganismen und garantiert 75 % mehr Regenwürmer in der Erde vorweisen können als in konventionell bearbeiteten Böden. Diese enthalten oft weniger Nährstoffe, was sich wiederum auf die Qualität der Pflanzen auswirkt.“ Gemäht wird in Ullis Obstgärten nur etwa zweimal pro Jahr; die restliche Zeit übernimmt die Natur das Steuer und sorgt dafür, dass alles gut wächst und gedeiht. Und das gelingt hier gut – mitten im Garten Österreichs.

ANZEIGE



GESUNDHEITSURLAUB IM RING BIO HOTEL HARTBERG

50 Jahre Ring Bio Hotel – feiern Sie mit uns! Unser Jubiläumsangebot vereint Erholung, Gesundheit und Genuss. Inmitten der herbstlichen Natur finden Sie zurück zur inneren Ruhe, schöpfen neue Kraft und erleben, wie gut gesunde Küche schmecken kann. Sanfte Bewegung, wohltuende Kräuter, therapeutische Begleitung und entspannende Momente im neuen Spabereich unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden!

Schildbach 51, 8230 Hartberg, Tel.: +43 3332 6080
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

Jubiläumsangebot: 5 Nächte inkl. Vollpension,
1x Massage, 1x med. Bewegungseinheit,
Kräuterheilmittel & mehr.
Jetzt ab nur € 693,- statt € 955,- p.P.

Foto: studio draussen

WANDERN. ATMEN. WOHLFÜHLEN.

DIE OSTSTEIERMARK
BESTICHT DURCH
REGIONALE KULINARIK,
EINZIGARTIGE
NATURLANDSCHAFT
UND DIE HERZLICHKEIT
DER OSTSTEIRER.

AKTIVURLAUB für Best Ager

Entschleunigung, Bewegung, gesunde Ernährung: Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, achtsam mit sich selbst umzugehen und bewusst zu genießen. In der Oststeiermark gibt es zahlreiche Regionen voller sanfter Aktivitäten, feiner Kulinarik und entspannenden Wellnessangeboten. Eine davon ist der Naturpark Almenland mit seinem Almwelness Hotel Pierer auf der Teichalm.

Text: Cornelia Stiegler

Ob in den stillen Wäldern der Region Joglland-Waldheimat oder im blühenden Apfelland-Stubenbergsee: Die Generation 50+ findet in der Oststeiermark auf jeden Fall die richtige Destination, um Genessurlaub mit körperlicher Regeneration zu verbinden. Gesundheitsbewusste und Naturverbundene freuen sich über gelenkschonende Aktivitäten wie entspannte Spaziergänge, Wanderungen oder Nordic-Walking- bzw. E-Bike-Touren, danach steht vitaminreiche, regionale Küche am Speiseplan – und das alles abseits von Trubel und Hektik.

SAUBERE LUFT UND VIEL NATUR

Eine ganz besondere Adresse für den Entschleunigungsurlaub ist das Almwelness Hotel Pierer im Naturpark Almenland, das alpinen Komfort mit viel frischer Luft und einer einzigartigen Ruhe vereint. Auf 1.200 Metern Seehöhe wird Lebensqualität neu definiert – völlig egal, ob man allein, in illustrierter Runde oder als Pärchen unterwegs ist. Die moderate Höhenlage wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und kann auch die Schlafqualität verbessern. Dazu kommt die saubere Luft, die wie eine Wellnesskur für das Immunsystem wirkt: Es kann sich erholen und stärken, ohne Belastungen durch Feinstaub oder Allergene ausgesetzt zu sein. Hoteldirektor Velimir Mijatovic erklärt: „Das Almwelness Hotel Pierer bietet die idealen Rahmenbedingungen für einen genussvollen, aktiven und erholsamen Urlaub. Die Umgebung motiviert zur sanften Bewegung – ohne Leistungsdruck und umgeben von Natur.“ Mehrere Säulen stützen den Vitalurlaub: „Dazu zählen z. B. eine bewusste Ernährung aus vorwiegend regionalen Produkten und ein richtig tiefer, erholsamer Schlaf.“ Gefördert wird die Nachtruhe beispielsweise durch spezielle Matratzen und Lavendelduft.

Fotos: Oststeiermark Tourismus/Markus Lang-Bichl, Michael Löffler, Strassegger, Bernhard Bergmann

Einfach **kos**bar.

GEMÜTLICHE AUSFLUGSZIELE in der Oststeiermark



KNEIPP AKTIV PARK

Sechs Gemeinden im steirischen Feistritztal – Feistritztal, Gersdorf, Hartl, Großsteinbach, Kaindorf und Pischelsdorf – haben gemeinsam den Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal gegründet. In jeder der sechs Gemeinden gibt es Anlagen zu verschiedenen Gesundheitsschwerpunkten.

www.kneipp-aktiv-park.at



SCHAUBERGWERK ARZBERG

Im ehemaligen Silberbergwerk Arzberg in Passail reifen heutzutage 100 Meter tief in der Erde verschiedene Käselaibe, u. a. Weichkäse, Schnittkäse und Hartkäse. Der Reifeprozess des Almenland Stollenkäse kann im Rahmen einer Führung erlebt werden, am Ende wartet eine

Käseverkostung. Infos unter
www.stollenkaese.at



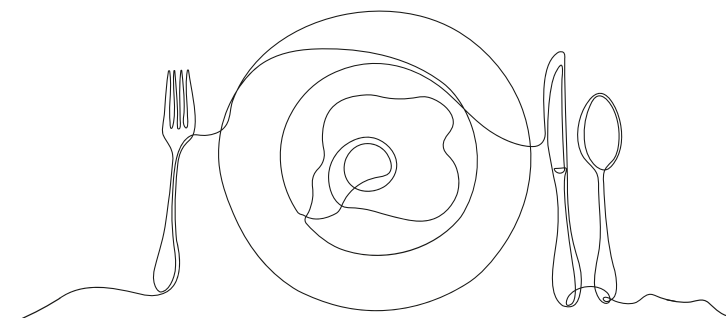
LABYRINTH MENSCH

Eine Reise in das eigene Ich gibt es bei der Ausstellung „Labyrinth Mensch“ in Rettenegg. Schautafeln, Filme, Guckkästen und Modelle zeigen u. a. die Organsysteme und Muskeln, das Skelett und das Nervensystem des menschlichen Körpers.

www.joglland.at

EIN TAG IM ALMWELLNESS HOTEL PIERER

- **8:30 Uhr:** Frühstück mit Blick auf das Almgebiet
- **10:00 Uhr:** Almwanderung mit Einkehr
- **13:00 Uhr:** Jause auf der Terrasse, Spaziergang zur Kapelle
- **15:00 Uhr:** Almkräuter-Massage & Saunagang
- **17:30 Uhr:** Lesezeit oder Achtsamkeitseinheit
- **19:00 Uhr:** 5-Gang-Abendmenü mit Weinbegleitung
- **21:00 Uhr:** Kaminzeit



Einfach **kos**bar.

FRISCHE KRÄUTERKÜCHE

Apropos Duft: Der liegt im Almgebiet sowieso immer in der Luft. Würziges Nadelholz, frische Gräser und Almkräuter lösen ganz automatisch ein Gefühl tiefer Entspannung aus. Die Almkräuter verfeinern übrigens auch die servierten Speisen im Hotel, wie Velimir Mijatovic berichtet: „Im Zuge der ausgewogenen Ernährung kommen auch frische Kräuter von den Almen zum Einsatz, die u. a. bei Kräuterwanderungen mit den Gästen gesammelt und abends verkocht werden.“



WANDERUNGEN FÜR ALLE

Und da wären wir auch schon beim nächsten Schwerpunkt des Aktivurlaubs: beim Wandern. Der Naturpark Almenland als größtes zusammenhängendes Niedrigweidegebiet Europas ist ja an sich bereits ein Wanderparadies. Besonders bekannt ist der Hochlantsch-Gipfel, der mit seinen 1.720 Metern Seehöhe der höchste Berg im Grazer Bergland ist. Das imposante Gipfelkreuz kann von verschiedenen Ausgangspunkten aus erreicht werden. Beliebt sind auch die Wanderungen zwischen der Teichalm und der Sommeralm. Das Almwelness Hotel Pierer ergänzt das sportliche Angebot noch um geführte Wanderungen auf den Toneggerkogel oder auf den Heulantsch. „Gemütliche Wanderungen für Hobbysportler sind beispielsweise die Wanderungen zum Plankogel und auf den Gerlerkogel, die gemütlich durch den Wald führen. Immer empfehlenswert ist auch der Moorlehrpfad, der sich in unmittelbarer Nähe zum Hotel befindet“, verrät Velimir Mijatovic. Für den gesundheitlichen Effekt müssen es keine schweißtreibenden Tagestouren sein: Schon eine einstündige Wanderung in weitgehend flachem Gelände stärkt das Herz-Kreislaufsystem, reguliert den Blutdruck und soll einer Studie zufolge sogar das Demenzrisiko verringern.

EIN BUNTES FITNESSPROGRAMM

Neben der Möglichkeit verschiedenster Wanderungen stehen im Hotel u. a. auch ein E-Bike-Verleih, verschiedene Yoga- und Meditationseinheiten sowie Wassergymnastik, Mobilitytraining und Dance Fitness für die Gäste zur Verfügung. „Wir haben ein Angebot für verschiedene Fitnesslevels – sowohl für voll Aktive bis hin zu altersbedingt etwas eingeschränkteren Gästen“, betont der Hoteldirektor. Beliebt sei beispielsweise das Morgenyo

Fotos: Almwelness Hotel Pierer/Harald Eisenberger, Oststeiermark Tourismus/WEGIS

hinterher auch das hausgemachte Wohlfühlgetränk Oxymel aus Honig und Essig nach traditionellem Rezept kredenzt wird.

WOHLFÜHL-MASSAGEN

Bei all der Bewegung darf natürlich auch die Entspannung nicht zu kurz kommen – und das tut sie auf der Teichalm auch nicht. Schließlich findet man hier das AlmSPA, das sich ganz dem Thema Entschleunigung widmet. „Unsere Highlights sind die Panoramasauna mit Blick ins Grüne und die Kräuter-Bio-Sauna mit regionalen Kräutern. Seit Kurzem gibt es eine Kneipp-Station. Und die Almkräuter-Massagen sollte man sich nicht entgehen lassen“, zählt Velimir Mijatovic einige Beispiele auf. Gerade für ältere Menschen kann eine wohltuende Behandlung besonders wertvoll sein – sie erleben dadurch gezielte Berührung und persönliche Zuwendung, die zur körperlichen und emotionalen Entspannung beitragen kann. Die Berührungen lösen nicht nur Verspannungen und fördern die Durchblutung, sondern erhöhen auch das Wohlbefinden.

EIN LANGSAMERES TEMPO

Der Naturpark Almenland steht für Erholung inmitten unberührter Natur. Wer nach Trubel sucht, wird hier bewusst nicht fündig. Auch rund um das Hotel geht es ruhig und entschleunigt zu – genau das macht den Reiz der Region aus. „Das Almenland zeichnet sich durch seine Ursprünglichkeit aus – es gibt hier nur wenige Hotels und ausgewählte Ausflugsziele“, so der Hoteldirektor. Und er ist sich sicher: „Hier findet jeder seinen Kraftplatz.“

ANZEIGE



STEIRERKRAFT: WO STEIRISCHER GENUSS GELEBT WIRD

Erleben Sie bei einer Erlebnistour durch die Steirerkraft Kernothek, wie regionale Köstlichkeiten entstehen. Bei einem Blick hinter die Kernöl-Kulissen schaut man den Ölmüllern über die Schulter und erlebt hautnah die Produktion von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. Bei der anschließenden Verkostung kann man sich persönlich von der hochwertigen steirischen Kulinarik überzeugen.

Wollsdorf 75, 8181 St. Ruprecht an der Raab
Tel.: +43 3178 2525 270, kernothek@steirerkraft.com
www.steirerkraft.com/kernothek

Fix-Führungen April – Oktober
Mittwoch und Freitag 15 Uhr, Samstag 10:30 Uhr

Fotos: Steirerkraft



In der Weihnachtszeit begeistern die Oststeirischen Weihnachtsmärkte mit zauberhaftem Charm, großer Vielseitigkeit und der idealen Lage.

Text: Daniel Eberl

Über 100 Adventmärkte, Ausstellungen und Adventveranstaltungen warten in der Oststeiermark auf ihre Besucher, um sie in eine festliche Weihnatswelt zu entführen. Durch ihre Nähe zueinander bietet sich den Besuchern die Möglichkeit, an einem Tag gleich auf mehreren Weihnachtsmärkten zu flanieren. Jeder dieser Märkte ist ein kleines Unikat und lädt dazu ein, die vorweihnachtliche Stimmung in einer heimischen Weihnachts-Kulisse zu erleben. Einfach schön. Einfach kostbar.

FREUNDEZEIT UND ZWEISAMKEIT

Das Schöne dabei: egal, ob mit der Familie, in einer Bus-Gruppe, im Verein oder zu zweit – die Oststeirischen Weihnachtsmärkte sind dank der vielen Übernachtungsmöglichkeiten ein idealer Ort, um ordentlich in Weihnachtsstimmung zu kommen. Durch die gute Infrastruktur und die Lage zwischen Graz und Wien ist die Oststeiermark aber auch sehr gut für einen Tagesausflug geeignet und bietet so schöne Möglichkeiten, die festliche Jahreszeit zu genießen. Sie können eine Alpakawanderung machen, Kekserlbacken, den Nikolaus treffen, Perchtenläufe erleben oder etwa einen Spaziergang am Adventpfad genießen.

Hier geht es zu den Weihnachtsmärkten



Einfach kostbar.



100 % BIO UND ZEIT FÜR S'ICH Die Longevity-Formel im RETTER Bio-Natur-Resort

Eingebettet in das oststeirische Hügelland, umgeben von biozertifizierten Obstgärten, erwartet Sie Ihr idealer Rückzugsort für Körper, Geist und Lebensenergie: das RETTER Bio-Natur-Resort im Naturpark Pöllauer Tal.

Im ersten BIO | ORGANIC | SPA wird Wohlfühlen neu interpretiert. Die 3.200 m² großen Wellness-Welten „Bewusst.SEIN“ und „Wald.SEIN“ sind ein sprudelnder Jungbrunnen für alle, die Wert auf einen gesunden Lebensstil legen. Freuen Sie sich auf inspirierende und vitalisierende Saunalandschaften, aktivierende Wasserwelten mit 5 Pools, Kneippsteig, regenerierende Ruheoasen und harmonisierende Signature-Treatments. Der Urlaubsgenuss wird mit 100% Bio-Kulinarik gekrönt – denn Gesundheit beginnt auf dem Teller. Was wir essen, ist einer der wichtigsten Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Der RETTER Schlaf.Coach vermittelt, wie gesunder Schlaf gelingt – und welchen positiven Einfluss nächtliche Erholung auf das Lebensgefühl hat.

WELLNESS MIT 100% BIO-GENUSS

- ab 1x ÜN inkl. Allzeit-Bio-Genuss
 - Führung, Verkostung im BioGut
 - Weinverkostung, Wanderungen, Aktiv-Fit-Programm, Wellness im BIO | ORGANIC | SPA
- ab € 203,- pro Person und Nacht**

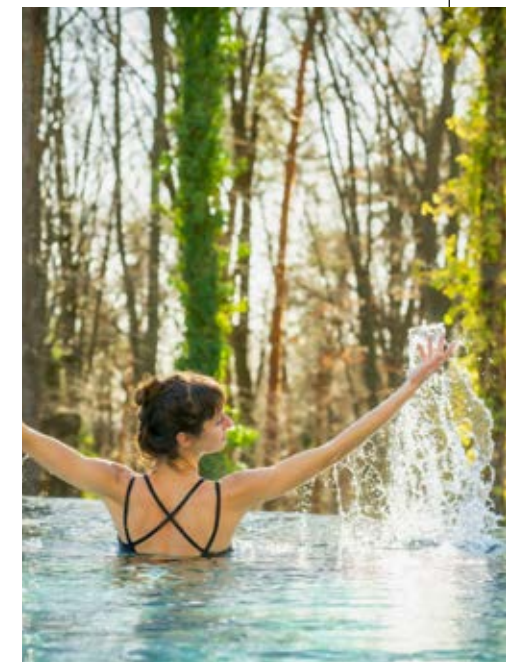
Fotos: Barbara Mang, Sven Posch

IM RHYTHMUS MIT DER NATUR

Als Bio-Pionier setzt das RETTER Bio-Natur-Resort auf Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und natürliche Kreisläufe. Und genau das macht den Unterschied: Ob Eisschwimmen im Naturschwimmteich, Apnoetauchen, Yoga-Retreats, Waldbaden, Rennradfahren, E-Biken oder Mountainbiken – jede Bewegung, jede Erfahrung wirkt wie ein biologischer Neustart.

AKTIV SEIN. VITAL SEIN.

Longevity ist kein Trend, sondern ein bewusster Lebensstil: sich aktiv verjüngen, den Energielevel steigern, sich fantastisch fühlen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, die nicht nur entspannt, sondern Sie nachhaltig verwandelt. Spüren Sie die Kraft der Natur – und entdecken Sie dabei die Kraft in sich selbst. Genießen Sie Ihre Zeit für S'ICH.



SUPERIOR
★★★★
RETTER
BIO-NATUR-RESORT
www.retter.at

RETTER Bio-Natur Resort
Pöllauberg 88, 8225 Pöllauberg
in der Steiermark
Tel.: +43 3335 2690, hotel@retter.at
www.retter.at





Einfach
kostbar.



ANKOMMEN. DURCHATMEN. LOSLASSEN.

OSTSTEIERMARK.COM