

# Am Herzschlag der Natur

Woodness ist die neue Wellness. Und wo lässt sich Waldbaden besser genießen als in der walddreichsten Region der Steiermark: in der Hochsteiermark.

Ein Erlebnis für Groß und Klein.

*Text Lissi Stoimaier Foto TV Hochsteiermark/Tom Lamm*

**D**urchatmen. Abschalten. Fernab aller touristischen Pfade und Lärmquellen zur Ruhe kommen. Das flauschige Moos unter den Füßen spüren. Die Augen schließen und dem sanften Rauschen der Blätter lauschen. Da spürt man förmlich, wie der Stress von einem abfällt und sich die Energietanks wieder füllen.

**Naturdoping pur.** Das lässt sich in der Urlaubsregion Hochsteiermark zwischen Semmering, Mariazellerland, Hochschwab und Rennfeld erleben. Imposante Berge, sanfte Almen und ein einzigartiger Reichtum an Wald und Wasser verschmelzen hier mit pulsierenden Städten wie Kapfenberg, Bruck, Kindberg oder Mürzzuschlag, gelebtem Brauchtum und Innovationen zu einer einzigartigen Kulisse, wo es bis zum nächsten Tief-Durchatmen in gesunder Waldluft immer nur ein paar Minuten sind.

**Nachahmung empfohlen.** 850 Millionen Bäume machen die Steiermark zum grünen Herzen Österreichs – und das schlägt in der Hochsteiermark ganz

besonders intensiv. Immerhin stellt die Urlaubsregion mit sommerfrischen 75 % Waldanteil eine Naturoase der Extraklasse dar. Der ideale Ort, um den Alltag beim ausgedehnten Waldbaden hinter sich zu lassen. Und es wirkt: Ausgedehnte Waldbäder waschen den Stress von Körper, Geist und Seele, verbessern den Schlaf, senken den Blutdruck, steigern die Abwehrkräfte und beflügeln die Lebensgeister.

Aber auch sonst ist der Wald in der Hochsteiermark die Basis für ein Erlebnis in der Natur, im Grünen, in der gesunden Luft – sei es beim Radfahren entlang von Kraftquellen, Wandern in der inspirierenden Natur, Klettern oder Golfen. Einfach die Familie einpacken und beispielsweise dem Geheimnis der „Anne T“ am Erlebnisweg Roßlochklamm im Naturpark Mürzer Oberland auf die Spur kommen, den neuen Erlebnisweg „klimawandeln“ entdecken oder eine wohltuende Runde durch den Wald der Sinne machen und dabei den Klangbaum und die Hängebrücke erkunden. Eine vitalisierende Auszeit vom Alltag, die man sich öfters gönnen sollte. →



Für weitere  
**TIPPS**  
aus der Region  
bitte umblättern!



# ERLEBNISSE IN DER HOCHSTEIERMARK



## DAS WANDERN IST DER ...

... SteirerInnen Lust. Bei erholsamen Wanderungen findet man zu sich selbst, auf die nächst gelegene Alm oder eine Hand voll Pilze im Wald. Allein die Wahl wird in der Hochsteiermark bei einem Wegenetz von insgesamt 2.375 km zur Qual: Ob man sich nun bei Bergtouren im alpinen Gelände aktiv betätigt oder auf Themenwanderwege, wie dem Stanzer Sonnenweg, dem Jakobusweg in Turnau oder Bründlweg Neues lernen möchte. Auch die Aflenzler Bürgeralm ist ein idealer Ausgangspunkt für wunderschöne Touren ins Hochschwabgebiet. Tipp: Für Extremsportler auf der Suche nach dem Adrenalinkick bietet sich zudem ein Ausflug zur Falkensteinwand im Naturpark Mürzer Oberland an, wo eine neue Klettersteiganlage für Bergabenteuer sorgt.



## ADRENALIN-KICK

Beste Voraussetzungen für Familientage mit Adrenalin-Kick bietet die Hochsteiermark. Viel Nervenkitzel und Spaß wartet beim Schwingen im Hochseilklettergarten im Sport- und Funpark Mürztal, bei der Greifvogelschau auf Burg Oberkapfenberg oder auf der Mariazeller Bürgeralpe mit WakeAlps und BikeAlps oder der neuen Flyline „Flylinas Hexenflug“.



## EINZIGARTIGE SCHLAFERLEBNISSE

Die sommerfrische Erlebnisregion Hochsteiermark macht nicht nur jeden einzelnen Ferientag zu einem unvergesslichen Sinnesabenteuer, sondern auch jede Nacht. Etwa in den romantischen Waldchalets Heselehof in Langenwang, wo „Zwischen Bäumen Träumen“ angesagt ist, in den Baum- und Vogelhäusern am Pogusch inmitten im Wald auf über 1.100 m Seehöhe, wo man mit Weitblick auf die umliegende Bergwelt so richtig auf- und durchatmen kann oder den Monte Styria Chalets in Mariazell, die Anfang September eröffnen. Zwischen Steirischem Semmering und Waldheimat ist man Glücksgefühlen gleich noch näher, denn hier trifft seit Jänner in fünf neuen Wiesenquartieren die Natur auf ausgiebige Gastlichkeit, inklusive Sauna und Schwimmteich.



## STÄDTE MIT GREIFBARER NATUR

In den hochsteirischen Städten, von Mürzzuschlag über Kindberg, Kapfenberg, Bruck an der Mur bis nach Mariazell pulsieren Kunst, Kultur und inspirative Höhepunkte. Bei einem Bummel durch die historische Altstadt von Bruck kommt man wie von selbst auf den gesunden Geschmack von exquisiter Haubenküche, wilder Hochschwab-Kulinarik und gemütlicher Dorfwirtshäuser. Aber auch Kapfenberg und Mürzzuschlag geizen keinesfalls mit ihren Reizen. Auf Burg Oberkapfenberg gehört ein Besuch der Falknerei, das legendäre Ritterfest oder Chill Hill zum Pflichtprogramm, in Mürzzuschlag erklingt nicht nur Waldesrauschen, sondern auch das Internationale Brahms-Festival. Damit nicht genug, lassen auch die Neuberger Kulturtage oder die Wallfahrtsbasilika Mariazell die Herzen kunstsinniger Menschen höherschlagen.

© Cathrine Stukhard, Andi Steiner, Tom Lamm, Mariazeller Bürgeralpe/Dellinger, Polansky

## EINFACH BIS FORDERND

Von Alm zu Alm mit beeindruckendem Bergpanorama oder von Stadt zu Stadt entlang idyllischer Flusslandschaften – familienfreundlich oder fordernd: Für Radfahrer ist die Hochsteiermark ein Paradies. Mal führen die Radwege entlang von Flüssen, mal fährt man mit Blick auf die Gipfel der umliegenden Berge wie etwa auf die Schneealm oder die Fischbacher Alpen mit dem wind + bike park Pretul. Relativ neu sind auch die Touren vom Brucker Kraftort – dem Weitental – aus. Hier gibt es 70 km Radtouren auf die umliegenden Hausberge der Brucker wie den Hochanger und die Schweizeben.

**Tipp:** die Genuss-Radl-Haubentour. Dabei fährt man entlang des Mürztalradweges R5 und legt immer wieder Pausen ein, um die Köstlichkeiten der Haubenköche zu verkosten und die Kultur der Region kennenzulernen.



## FORE-SICHT

Die Golfplätze der Region gelten als Geheimtipp, sind aber auf jeden Fall einen Besuch wert – fern von Masse und Hektik. Die vier Plätze Golfclub St. Lorenzen, Golfclub Schloss Feistritz, das Golfzentrum Bruck/Mur sowie die Indoor- und Outdoor-Anlage im Sport- und Funpark Mürztal sind die perfekten Orte, um das Spiel zu verbessern oder einfach nur ungezwungen eine schnelle Runde zu spielen – umgeben von viel Wald, imposanten Bergkulissen und stets unterwegs in gesunder Luft.



## INFO

Jetzt „das neue Sommermagazin“ der Hochsteiermark mit vielen Urlaubsideen anfordern und einen sportlichen Multifunktionsschlauch geschenkt bekommen.

Tourismusverband HOCHsteiermark  
Tel.: 03862/55020, [www.hochsteiermark.at](http://www.hochsteiermark.at)



**FALKENSTEINER**  
HOTELS & RESIDENCES

Ich kann gerade nicht sprechen.

10:25 ✓



## Einfach abschalten.

In Ihren Falkensteiner Hotels & Residences erleben Sie einen Urlaub, der Sie alles andere vergessen lässt. Umgeben von Bergen und grünen Almen oder am Strand unter einem Sonnenschirm – hier bleiben keine Wünsche offen. Jetzt buchen und bald genießen!



MEHR INFO UNTER  
[falkensteiner.com/sommerurlaub](http://falkensteiner.com/sommerurlaub)