



# Megmártózás a stájer erdőkben



A korlátozásokkal telt hónapok után dübörög a turizmus, miközben ismét óvatosságra intenek a szakemberek.

A zsúfolt idegenforgalmi központok helyett ezért sokan „levegősebb” úti célt keresnek.

Jó választás Magas-Stájerország, ahol a természetben való felüdülés mellett városias élményeknek is örülhetnek az emberléptékű településeken.

Oberkapfenberg várában nyaranta lovagi játékokat rendeznek

Stájerország szimbóluma immár ötven éve a zöld szívecske – a különleges természeti adottságoknak köszönhetően itt minden évszakban testi-lelki feltöltődésben, aktív pihenésben lehet része a vendégeknek. Az északi rész, a Semmering, Mariazellerland, Hochschwab és Rennfeld között elterülő Magas-Stájerország (Hochsteiermark) a tartományon belül is rekorder: 75 százaléka erdő; tájait impozáns hegyvonulatok, alpesi rétek, patakok, fürdő- és horgásztavak színesítik. Az emberek a természetben élik mindennapjaikat, a városközpontokból is röpké percek alatt erdő környezetbe lehet jutni.

Ideálisak a körülmények ahhoz, hogy az erdőfürdő áldásos hatásait élvezzük. „Nálunk a woodness az új wellness” – hirdeti a turisztikai régió egyik jelmondata. Ám ez a vitalizáló

kikapcsolódási mód többet jelent, mint az évtizedek óta divatos életmód-program. Mint a Schneealpe hegység lábánál, a középkori kolostoráról híres Neubergben Eva Maria Woldrich erdőfürdő-vezetőtől megtudtuk, a japán gyógyterápiás módszer az erdő szervezetre és pszichére gyakorolt pozitív hatására épül. Tudományos tesztek igazolták: kiegyensúlyozott lesz a vérnyomás, erősödik az immunrendszer, megszűnnek az alvászavarok – az ember ellazul, lelki nyugalomra, harmóniára lel. A vezetéseken a kis csoportok lassan, az érzékszervekre koncentrálnálva haladnak az erdei ösvényen. Jógagyakorlatok, kis rituálék, meditáció is a program része. A módszer alapjai elsajátíthatók, és aki az otthoni környezetében megfelelő helyszínt talál, újra és újra „megmártózhat” a természetben.

Időseknek, mókuskereket taposó középkorúaknak, megfáradt kapcsolatban élő pároknak és gyermekes családoknak egyaránt jót tesz az erdőfürdő. De vannak, akik üdüléskor inkább kalandot, kihívásokat keresnek. Ők sem fognak unatkozni: az élményregióban 2375 kilométernyi panorámás túraútvonal, jól kiépített kerékpárterep (kölcsonzókkal és az e-bike töltőállomásokkal), via ferrata (előkészített) hegymászó-ösvények állnak rendelkezésre. Télen Semmering (Stuhleck), Mariazell, Gemeindealpe és Niederalpl területén 27 sítérp érhető el.

A hegyek karéjában fekvő történelmi kisvárosok különleges kulturális kincsekkel büszkélkednek. Bruck an der Mur a Mura és a Mürz folyók találkozásánál, közlekedési és kereskedelmi utak csomópontjában található. A Várhegy alatt, az óváros szívében, az impozáns főtérén áll Ausztria legjelentősebb késő gótikus polgárháza, a velencei paloták szépségét idéző Kornmesserhaus (Gabonamérő ház). A tér másik ékecsége a kovácsoltvas díszkút. A közeli Oberkapfenberg várában időutazást tehetünk a lovagkorba. Ha kedvünk tartja, a vezetésen korabeli

kosztümökbe öltözve barangolhatunk a középkori falak között. Gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt jó szívvel ajánljuk Mürrzuslag Vasúti Múzeumát, amely bemutatja Európa első hegyi vasújtja, a Semmeringbahn építését és festői útvonalát; a nagyvasúti járművek és a vágánygépkocsik gazdag gyűjteménye láttán elámulnak a vasúttörténet iránt érdeklődő látogatók.

A kisvárosi hotelek mellett falusi panziók, tanyaházak is kínálnak szálláslehetőséget. A fiatalok és a családok körében népszerű JUFA holtelhálózatnak több létesítménye is van a régióban. Újdonságnak számítanak az erdős környezetben épült, minden komforttal, saját szaunával felszerelt hegyi faházak. Bérelhetők ilyenek a Mürz völgyében, Langenwang falu erdőszerű üdülőtelepén (Wiesenquartier).

D. F. I.



Meditáció erdőfürdő közben



Bruck an der Mur főterének egyik látványossága a 17. századi kovácsoltvas díszkút

## További információk

[hochsteiermark.at](http://hochsteiermark.at), [waldschritte.at](http://waldschritte.at), [suedbahnmuseum.at](http://suedbahnmuseum.at), [wiesenquartier.at](http://wiesenquartier.at), [burg-oberkapfenberg.at](http://burg-oberkapfenberg.at)