

Herbst 2025
Eine Beilage der
Kärnten Werbung

KÄRNTEN
It's my life!

Auszeit

in Kärnten

Entspannte Zeit

Kaltbaden stärkt
Körper, Geist
und Seele.

Geschenkte Zeit

Die Kunst der
Balance und
Achtsamkeit.

Erlebte Zeit

Kärntner Almen
sind mehr als nur
Urlaubsziele.

Entspannte Zeit

In dieser schnelllebigen und fordernden Welt ist es oft schwierig, Momente zur Regeneration zu finden. Entspannte Zeit ist ein wichtiger Schlüssel zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Foto: Südkärnten



Foto: Gert Perauer (2), Kärnten Werbung Marketing & Innovationsmanagement GmbH, Adobe Stock | Herby Meseritsch, Südkärnten Seenwellness Klopeiner See Amerika Holzer (2), Franz Gerdl

Auch im Herbst entfaltet Kärnten, das Land der 1000 Seen, eine ganz besondere Magie. Kaltbaden ist ein einzigartiges Erlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Wer sich traut, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen, wird mit einem unvergesslichen Erlebnis und einem gestärkten Immunsystem belohnt.

Erfrischende Herbstbadeplätze sorgen für belebende Momente und machen die Kärntner Seen ganzjährig erlebbar. Langsam ins Wasser gleiten und wv mutig eintauchen kann man beispielsweise am Panorama Beach am Faaker See, beim Bike Beach am Ossiacher See oder in Döbriach

am Millstätter See. Ein idyllisches, ruhiges Plätzchen direkt am Glocknerradweg lädt ganzjährig zum Kaltbaden in der Mölle ein – wahrlich ein „Cool Down Place“.

Cool Workshops

Es gibt auch jede Menge Workshops zum Thema Kaltbaden, die für Anfänger und Neugierige gedacht sind. Du erfährst alle Facetten der sogenannten Wim-Hof-Methode und wie Atmung und Kälte den Körper positiv beeinflussen können. Wer sich lieber gerne mit Weitblick ein Bad gönnen möchte, ist auf der Alexander Alm hoch über dem Millstätter See richtig. Dort warten urige Holzbadewannen

unter freiem Himmel auf ihre Gäste, die mit Blick auf die herbstliche Berg- und Seenlandschaft Gedanken und Geist wahrlich beflügeln.

Seenwellness Festival

Am Klopeiner See findet von 2. bis 5. Oktober das „Seenwellness Festival“ statt. Das Programm ist abwechslungsreich gestaltet, mit „exklusiver Welcome Bademantel-Party“, täglichen Spezialaufgüssen, Sundowner und Chillout-Momenten, vitalisierenden Spa-Angeboten und Beauty-Verwöhnprogrammen in den besten Wellnesshotels und im Kärntner Badehaus am Klopeiner See.



Tscheppaschlucht

Die Tscheppaschlucht ist ein einzigartiges Naturerlebnis. Die Besucher erleben die urgewaltige Kraft der stürzenden Wasser und die leuchtende Pracht seltener Blumen.
www.tscheppaschlucht-ferlach.at



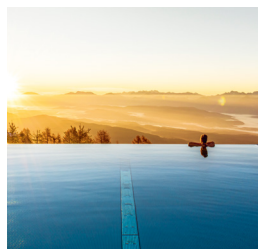
Wellnessresort Amerika-Holzer

Seenwellness in reinsten Form mit Saunen auf dem Badesteg mit duftenden Aufgüssen und Schwimmerlebnis in einer seichten Bucht.
www.amerika-holzer.at



Eschenhof Bad Kleinkirchheim

Hier dreht sich alles um das Thema „gut schlafen – besser leben“. Es wurden eigene Schlafpakete ausgearbeitet, die den Gästen die Möglichkeit geben, ihre individuelle Schlafqualität zu analysieren.
www.eschenhof.at



Mountainresort Feuerberg

Vom Himmel berührt im Mountain Resort Feuerberg, wo Höhe, unendliche Weite und Wald auf uns wirken. Dazu Kraftplätze am Berg und inspirierende „Spirit am Berg“-Programme.
www.feuerberg.at



In der Hektik des Alltags sehnen wir uns oft nach Momenten, die uns erfüllen und ein Gefühl von Sinn und Zufriedenheit geben. Wir suchen nach Aktivitäten, die uns fesseln.

Waldbaden bietet eine wunderbare Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu stillen. Die Biophilie-Hypothese besagt, dass der Mensch ein angeborenes Bedürfnis hat, sich mit der Natur zu verbinden.

Waldbaden, auch Shinrin-yoku genannt, ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald. Es geht darum, alle Sinne zu öffnen und sich bewusst auf die Natur einzulassen. Das bedeutet, langsam zu gehen, die Luft einzusatmen, die Geräusche des Waldes zu hören, die Bäume zu berühren und

die Schönheit der Natur zu genießen. Die Verbindung zur Natur stärkt nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unsere mentale Widerstandsfähigkeit.

Kärnten, mit seinen vielfältigen Waldlandschaften, bietet ideale Bedingungen für das Waldbaden. Ob in den hochalpinen Regionen der Tauern und Karawanken oder in den sanften Hügeln des Lavantals – überall findet man Ruhe und Erholung. Die zahlreichen Wanderwege führen durch unberührte Natur und laden zum Entdecken ein.

Foto: Stefan Leiner



In der Ordination der Natur

Auf Initiative des Kärntner Arztes Dr. Georg Lexer wurde im Lesachtal der erste heilklimatische Wanderweg Kärntens entwickelt. Er geht vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, duftenden Kräutern, durch dichte Wälder und über prächtige Almwiesen. Dr. Georg Lexer nennt diese noch ursprünglich intakte und nachweislich wohltuende Kulturlandschaft liebevoll „Dr. Alm, Dr. Wald, Dr. Wasser und Dr. Wiese“. Und wir erfahren: Die positiven Faktoren der „4 Doktoren“ wirken sich nachweislich gesundheitsfördernd auf uns Menschen aus.

Die kleinen Kirchen, die Bildstöcke,

die Wälder, Wiesen, Almen und Gewässer ergeben einen psychischen Wirkungsraum besonderer Art. Die Farben der Natur, der Klang der Natur wie das Rauschen und Plätschern der Gewässer, das Windsausen und das Regenprasseln (ohne Lärmverschmutzung) verstärken vor allem positive Gefühle.

Geführtes Waldbaden

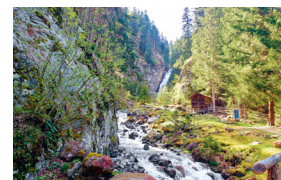
Die Liebe zur Natur begleitet auch Barbara Wiegele schon ihr ganzes Leben lang. Als kleines Mädchen verbrachte sie jede freie Minute in den Wäldern ihrer Heimatgemeinde Finkenstein. Vor etwa zehn Jahren hat sie sich als Wanderfüh-



Willi bringt dich ins Lot

Bewegen – sehen – atmen – spüren und dadurch für den Alltag profitieren, lautet das Motto für die „WillFit“-Tage in der Region Klopeiner See. Willi Pinter ist sozusagen der Mastermind hinter diesen entspannenden Bewegungsprogrammen in freier Natur. So bringst du deinen Körper ins Lot und näher zu dir selbst.

rerin selbstständig gemacht, seitdem erarbeitet sie Touren und Themen mit einem Ziel: „Wie kann ich den Menschen unsere Kulturlandschaft zugänglich machen?“ Ihre langjährige Führungserfahrung von Gruppen macht Wiegele als eine der wenigen Waldtherapieführerinnen Österreichs zu einer kundigen Begleiterin durch die Vielfalt der Naturlandschaft.



Almchalet Goldbergleiten

Im Rahmen der Waldbade-Woche gibt es eine Einführung in die Shinrin-yoku-Philosophie. Die positiven Wirkungen des Waldbadens erfährt man in der praktischen Anwendung durch einfache Maßnahmen und persönliche Übungen.
www.goldberggleiten.at



Mitmach-Farm St. Primus

Ein besonderer Ort für Tier und Mensch. Es geht um die Wirkungsweise von Tieren auf Menschen. Man lernt Achtsamkeit, im Moment zusein und integriert dies wieder vermehrt in den Alltag.
www.besonderetiere.at



Mountain-Fit Hermagor

Achtsames Eintauchen und Entspannung mit Yoga am Berg und am See, Wanderungen, Firmenteambuildings sowie Seminare zum Thema Stress- und Energiemanagement.
www.mountain-fit.at



Erlebte Zeit

Inmitten dieses unaufhörlichen Strebens nach Produktivität und äußeren Zielen taucht eine tiefe Wahrheit auf: Der wahre Wert des Lebens liegt nicht in der Quantität, sondern in der Qualität der Zeit.



Kärntner Almen sind mehr als nur Urlaubsziele, sie sind erlebbare Rückzugsorte, die Körper und Geist gleichermaßen erleben. Hoch oben über den Tälern gelegen, bieten sie eine einzigartige Kombination aus Naturerlebnissen, Ruhe und Gastfreundschaft. Ein Urlaub auf der Alm ist eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen und

in eine Welt von Einfachheit und Ursprünglichkeit einzutauchen.

220 Almhütten laden in Kärnten zu einer Entdeckungsreise ein. Österreichs größtes Angebot an Selbstversorgerhütten reicht von einfach bis luxuriös, von 900 bis 2200 Meter Seehöhe. Auch das Platzangebot ist variabel, vom kleinen Almrefugium für zwei bis zur größten Hütte für 20 Personen.

Der Weg ist das Ziel

Fernab von Lärm und Hektik kommst du so auf den Almen zur Ruhe und kannst deine Gedanken schweifen lassen. Auch bei entspannenden Wanderungen zum Beispiel. Die sogenannten Slow Trails sind Wege ohne Stress, maximal zehn Kilometer lang und mit nicht mehr als 300 Metern Höhenunterschied. Auf keinem dieser markierten Pfade ist man länger als drei Stunden unterwegs. Jeder Slow Trail hat seinen eigenen Charakter, seine eigene Geschichte – mal mystisch verwunschen, mal mit architektonisch spannenden Elementen, alle mit umwerfenden Weitblicken. Wer sich auf einen der insgesamt 20 Slow Trails

in Kärnten begibt, wird mit reichen Eindrücken beschenkt, die durchaus ein bisschen süchtig machen können.

Die geführten Auszeit-Erlebnisprogramme, die sogenannten „Slowness-Momente“, führen dich unterdessen an unterschiedlichste Orte, aber immer zu dir selbst. Es ist eine Einladung, die Wunder der Natur zu erkunden, sich selbst neu zu entdecken und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der Welt um uns herum zu erleben.

Auszeithöfe

Schon einmal etwas von Green-Care-Auszeithöfen gehört? Sie haben den Fokus auf Burn-out-Prävention und Regeneration gerichtet und unterstützen bei der Stärkung der Persönlichkeit. Diese Höfe stellen ausgefeilte und individuelle Programme zur Gesundheitsförderung zusammen.

www.urlaubambauernhof.com



Was ist Slowness?

Es heißt wörtlich übersetzt Langsamkeit und beschreibt jene Augenblicke und Erfahrungen, die dich bewusst dazu einladen, das Tempo zu verlangsamen, den Alltag hinter dir zu lassen und deine Auszeit in vollen Zügen zu genießen. Im Gegensatz zu einem Urlaub, der oft von Hektik und einem ständigen Bedürfnis nach neuen Eindrücken geprägt ist, stehen Slowness-Momente für Ruhe, Achtsamkeit und eine tiefe Verbindung zur Natur und den Menschen.

Fotos: Bundesverband für Urlaub am Bauernhof in Österreich, Daniel Gollner

Fotos: Gert Perauer, Peter Maier (2), Hiasl Zirbenhütte, Daniel Gollner, Sattleggers Alpenhof



Hiasl-Hütte Hochrindl

Wohlfühlort für Jung und Alt im nachhaltigen Nockholz-Interieur mit Almwellness. Bei der Almmatura erfährt man bei einer geführten Wanderung alles zum Thema Holz, Botanik und Kulinarik auf der Alm.

www.zirbenhuetten.com



Ronerhof Mörttschach

Urlaub auf einem Auszeithof mit der Möglichkeit eines Coachings und das Miterleben am Hof – für alle, die sich persönlich weiterentwickeln wollen und sich selber wieder besser spüren möchten.

www.ronerhof.at



Raineralm Mallnitz

Strandfeeling mit Bergblick im Seebachtal – ein Naturgenuss in vollen Zügen mit Picknick, Lama & Yoga-Programm am Stappitzer See inklusive.

www.raineralm-mallnitz.at



Sattleggers Alpenhof

Auf dem Rücken liegen und in der privaten Feriensternwarte auf 1800 Metern das Firmament erleben. Geführte Wanderungen in der Dämmerung und bei Sonnenaufgang auf die Gipfel in der Umgebung.

www.embergeralm.com

Geschenkte Zeit

Geschenkte Zeit ist mehr als nur freie Zeit.
Es ist Zeit, die wir bewusst und achtsam nutzen, um uns auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren. Es ist Zeit, die wir ohne Druck und Stress genießen können, einfach um des Seins willen.

Um die Schönheit einer Landschaft wirklich zu erleben, reicht es nicht aus, einfach nur anzukommen und sich zu entspannen. Es bedarf einer bewussten Auseinandersetzung mit der Umgebung und mit sich selbst – einer Achtsamkeit.

Achtsamkeit, das heißt, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne zu urteilen. Es bedeutet, die Sinne zu schärfen und die kleinen Wunder der Natur wahrzunehmen.

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern ein Weg. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, der uns dabei hilft, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Kärnten bietet die perfekte Kulisse für einen Urlaub, der auf den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum basiert. Diese natürliche Vielfalt schafft eine unmittelbare, kraftvolle Verbindung zwischen außen und innen.

Die Kunst der Balance

Das Event rund um Achtsamkeit, bewusstes Leben und innere Ausgeglichenheit kommt nach Kärnten: Ein Tag für Körper, Geist und Wohlbefinden.

Am 11. Oktober 2025 lädt WOMAN Balance in Kooperation mit der Kärnten Werbung zu einem besonderen Erlebnis

ins idyllische Stift Ossiach ein. Unter dem Motto „A breath of nature“ steht dieser Tag ganz im Zeichen von Achtsamkeit, Wohlbefinden und der Kraft der Natur. Eingebettet in die malerische Kulisse des Ossiacher Sees erwartet die Teilnehmer:innen ein inspirierendes Programm mit hochkarätigen Bühnen-

Talks, inspirierenden Workshop-Formaten und neuen Impulsen inmitten der Kärntner Natur. Expert:innen aus den Bereichen Gesundheit, Mindfulness und Nachhaltigkeit teilen ihr Wissen und geben wertvolle Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag.

www.woman.at/balance-kaernten

Wie wär's mit einem Retreat? Ausgewählte Partnerhotels bieten im Rahmen von „Kunst der Balance“ attraktive Pakete mit Retreats.



Hotel Balance **superior**
Reflux-Gesundheitswochen
6.10. – 12.10.2025
www.balancehotel.at



Bleib Berg F.X. Mayr Retreat****
WOMAN Balance Retreat
8.10. – 11.10.2025
www.bleib-berg.com



Kantor Lodges
Weibliche Urkraft Retreat
8.10. – 12.10.2025
www.kantorvillage.at



Thermenhotel Karawankenhof****
Yoga Retreat: Kunst der Balance
9.10. – 12.10.2025
www.warmbaderhof.com



Hotel Karnerhof**superior**
WOMAN Balance Auszeit
8.10. – 12.10.2025
www.karnerhof.com



Keuschengut
Kunst der Balance AusZEIT
8.10. – 12.10.2025
www.keuschengut.at



Therme Welt Hotel Pulverer****
Fasten Retreat in Bad Kleinkirchheim
11.10. – 18.10.2025
www.pulverer.com



Naturel Hoteldorf Schönleith****
Wander-Aktiv-Retreat
8.10. – 12.10.2025
www.naturelhotels.com



Werzers Hotel Resort Pörtlach**superior**
Spiegelbild – From Within
8.10. – 12.10.2025
www.werzers.at

Genussvolle Zeit

Es ist eine bewusste Entscheidung, sich Zeit für Dinge zu nehmen. Ob beim Genuss eines guten Essens, beim Lesen eines spannenden Buches oder beim Spaziergang in der Natur – die Genussvolle Zeit ist eine Einladung, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Herbst-Picknick

Picknickdecke ausbreiten und Vorzeigeprodukte regionalen Ursprungs verkosten: in den Lebensräumen Nassfeld-Presseggersee, Lesachtal und Weissensee warten über 100 Open Air Natur- und Geschmackserlebnisse.

www.nassfeld.at/herbstpicknick



Foto: Kärnten Werbung Marketing & Innovationsmanagement GmbH

Lass es dir schmecken

An der Südseite der Alpen kitzelt die Sonne nicht nur die Nasenspitze ein wenig intensiver, sondern auch den Gaumen. Ob es daran liegt oder am genussvollen Gegensatz von Felsgipfeln und Seenland, von Almen und Flussläufen – durch Kärntens Küchen weht ein besonders kreativer Geist. Die besondere Mischung macht es aus, jene historische Melange aus österreichischen, slowenischen und italienischen Einflüssen.

Kärnten ist eine kulinarische Spielwiese mitten in diesem Dreiländereck zwischen Alpen und Adria – Kärnten ist aber auch Slow Food Pionierland. Das ist das Miteinander von Produzenten und Köchinnen, die über den Tellerrand hinausblicken. Mehr als 3000 Menschen aus Landwirtschaft, Gastronomie, Hotellerie und regionalem Handwerk arbeiten Hand in Hand für „gut, sauber und fair“ hergestellte Produkte, für nachhaltige und respektvolle Produktionsbedingungen, authentische und kreative Kulinarik.

Wir laden dich ein auf eine Reise durch Kärnten zu kulinarischen Erlebnissen, Genussfesten.



JUFA-Hotel Stift Gurk

Ein Kraftort, wo die indische Heilkunst Ayurveda eine Symbiose mit europäischen Traditionen eingeht – für ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

www.jufahotels.com/gurk

Fotos: Nina Zechner, Martin Luggner, JUFA Hotel Stift Gurk, Trippelgut, Landhof Irschen

Slow-Food-Erlebnisse im Herbst

Marktplatz Mittelkärnten

Weinlese

Erleben Sie am 4. Oktober die Weinlese hautnah und mit Ausblick auf die Burg Hochosterwitz. Nach einer einfachen Einschulung im Weingut geht es mit Lesescheren und Leseboxen an die Arbeit.

www.vinumvirunum.at/event/erlebnis-weinlese-2025



27. Käsefest

Am 27./28. September wird in Kötschach-Mauthen der Gailtaler Almkäse g. U. groß gefeiert.

www.kaese-festival.at



Lavanttal

Die Region lädt zu unterschiedlichen Slow-Food-Erlebnissen ein. Wie wär's mit einer kulinarischen Entdeckungsreise des süßen Goldes? Bei der Honigverkostung im Honigatelier Vallant-Friesacher erfahren Sie viel Spannendes über Honig, die fleißigen Bienen und köstliche Produkte.

www.region-lavanttal.at/slow-food

Travel Region Alpe Adria Kärnten

Im Herbst gibt es rund um Nassfeld, Lesachtal und Weissensee (NLW) eine Vielzahl interessanter Erlebnisse und neue Bildungsprogramme.

www.slowfood.travel/de



Trippelgut Feldkirchen

Hautnah bei der Weinlese und Verarbeitung dabei sein. Wildkräuterführung und Kulinarik im Hotel am Malttschacher See genießen.

www.trippelgut.at



Landhof Irschen

Naturwellness und Verwöhnprogramm im Kräuterdorf Irschen: Kräuterbadestube, Sanarium, Wanderungen und Almjausa inklusive.

www.landhof-irschen.at

Welcher Auszeit-Typ bist du?

Triff jetzt deine Auswahl!



Selbst aktiv sein



Der Berg



Der See



Neues



Altbewährtes

Kärnten schenkt dir unter der Herbstsonne des Südens ein Stück
weit Seelenfrieden. Für deine Auszeit inmitten heilsamer
Landschaften zwischen malerischen Bergen und erfrischenden Seen.

www.kaernten.at/auszeit