

## Neue Herbstkampagne: Auszeit auf Kärntnerisch – Wohlbefinden als „Mitbringsel“



Klagenfurt (ots) -

Selten war das Bedürfnis nach Entspannung ausgeprägter als jetzt, das Thema Erholung als Urlaubsmotiv liegt laut Gästebefragung T-Mona in Kärnten auf Platz 1. Angebote für körperliches und geistiges Wohlbefinden sind im Urlaub daher besonders gefragt. Die Kärnten Werbung hat in enger Zusammenarbeit mit Tourismusregionen und weiteren Experten diese Thematik neu aufgerollt. Die „Auszeit auf Kärntnerisch“ mit neu entwickelten, buchbaren Urlaubsprodukten wird ab diesem Herbst ins werbliche Schaufenster gestellt.

Zahlreiche Studien bestätigen, dass die Themen Erholung, Resonanz-Tourismus, aber auch die Balance von aktiver Bewegung und

geistiger Entspannung immer mehr gefragt sind. So stimmen laut der Befragung von booking.com (Reisemotive / Reisen 2023) 79 % der Reisenden bei der Aussage zu, dass Reisen ihrem mentalen und emotionalen Wohlbefinden mehr hilft als andere Formen der Selbstfürsorge. Für viele heißt das neue Reiseziel deshalb in erster Linie Selbstentdeckung, indem sie „wieder zu dem Leben zurückzukehren, dass man sich wirklich wünscht“, so ein weiteres Ergebnis einer Booking.com Umfrage (Reisemotive / Reisen 2024).

## Neue Urlaubsprodukte auf 4 Säulen

Die Kärnten Werbung hat diesen Bedürfnissen der Reisenden Rechnung getragen und in Kooperation mit sechs Kärntner Tourismusregionen (Klopeiner See-Südkärnten-Lavanttal, Millstätter See-Bad Kleinkirchheim-Nockberge, Nassfeld - Lesachtal - Weissensee, Nationalpark Hohe Tauern, Villach - Faaker See - Ossiacher See, Wörthersee - Carnica Rosental) sowie Urlaub am Bauernhof neue buchbare Urlaubsprodukte entwickelt. Ziel ist es, die Saisonverlängerung mit neuen Angeboten aufzuladen und neue Zielgruppen zu erschließen.

## Natur als Bühne, südliche Mentalität der Kärntner Gastgeber, neu erlerntes Wohlbefinden wirkt im Alltag nach, neue Fähigkeiten als „Mitbringsel“

Kärnten Werbung Geschäftsführer **Klaus Ehrenbrandtner**: „Bei der „Die Auszeit auf Kärntnerisch“ sind Kärntens natürliche Ressourcen wie die unterschiedlichen Bergwelten, die Wälder, Seen und das Wasser die Basis für die Auszeit-Erlebnisangebote. Allesamt vereint das Ziel, das mentale, emotionale und körperliche Wohlbefinden bereits im Urlaub zu steigern und dieses nachhaltig später auch im Alltag nachwirken zu lassen. Eine weitere tragende Säule der „Auszeit“-Urlaubsprodukte sind die Kärntner Gastgeberinnen und Gastgeber, die den Gästen das entspannte Lebensgefühl auf der Südseite der Alpen vermitteln und so zur Entschleunigung beitragen.“

## Achtsame Naturerlebnisse, Slowness Momente, Ganzjähriges Seenerlebnis

Bei den **achtsamen Naturerlebnissen** steht die „Bühne Natur“ im Mittelpunkt. Dazu gehören u.a. der 1. Heilklimatische Wanderweg im Lesachtal mit den 4 Doktoren „Dr. Alm, Dr. Wasser, Dr. Wald, Dr. Wiese“, die 100 Open Air Natur- und Geschmackserlebnisse mit Picknick an besonderen Wasserplätzen, den Sternen so nah auf der Emberger Alm, Waldbaden mit der Waldtherapieführerin Barbara Wiegele. „Urlaub am Bauernhof“ zahlt mit dem Thema „Waldbaden am Bauernhof“ ebenfalls in dieses Thema ein.

**Slowness Momente** sind geführte Tagestouren mit Fokus auf mentale Entspannung und Regeneration. Beispiele für die buchbaren Angebote sind: „Zen unter Gipfeln am Stappitzer See“ - Entschleunigung mit Lamas und Yoga, das Programm „Die Kraft der Elemente“ von Kerstin Rossmann, Mentaltrainerin und Yoga-Lehrerin oder Yoga im Berg

## Ganzjähriges Seenerlebnis:

**Neue erfrischende Herbstbadeplätze** entlang der Kärntner Seen sorgen für belebende Momente und machen die Kärntner Seen ganzjährig erlebbar. Langsam ins Wasser gleiten und mutig in das erfrischende südliche Blau eintauchen, kann man beispielsweise am Panorama Beach am Faaker See, beim Bike Beach am Ossiacher See oder in Döbriach am Millstätter See. Ein neuer Herbstbadeplatz abseits der Seen ist ebenso in Großkirchheim, direkt am Glockennradweg entlang der Möll, zu finden. Wahrlich ein „Cool down Place“. An allen vier Plätzen weisen Tafeln auf das richtige Verhalten beim Kaltbaden hin, die Verhaltensregeln wurden sowohl medizinisch als auch mit der Wasserrettung abgestimmt. Diese Tafeln fungieren als „Badelenkung“ und sind derzeit einzigartig in Österreich. In Döbriach am Millstätter See gibt es Infrarot-Umkleidekabinen, um sich auch in der kalten Jahreszeit bequem umziehen zu können.

## Kältetraining gefällig?

Die Heilkraft der Kälte **stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und macht den Körper leistungsfähiger**. Aus dieser Überzeugung heraus finden im Oktober rund um den Millstätter See, in Bad Kleinkirchheim bis zur Turracher Höhe in ausgewählten Partnerbetrieben sogenannte Kaltbadewochen statt. Erstmals werden so Kaltbade-Workshops unter der Leitung professioneller WimHof Instrukturen für Gäste erlebbar gemacht. Die Kärntner Seen mit ihren moderaten Temperaturen bieten sich bis spät in den Herbst hinein ideal für Kaltbade-Anfänger an.

Wer sich 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.

**Stefan Brandlehner**, Geschäftsführer Tourismusregion Millstätter See - Bad Kleinkirchheim - Nockberge: „Das Kaltbaden belebt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist - es schenkt uns frische Energie, neue Perspektiven und zeigt uns die Kraft, die in der Natur liegt. Unsere Seen schenken uns somit 365 Tage im Jahr, die Möglichkeit zum Baden.“

Das bestätigt **Bernhard Friedrich**, zertifizierter Instruktor der Wim Hof Methode: „Das Kältetraining ist der einfachste und effektivste Weg, um etwas für die mentale, körperliche und emotionale Gesundheit zu tun.“

## Auszeit Events:

- Namaste am See Yoga Retreats, Wörthersee: Herbst 2024
- Seen-Wellness Festival am Klopeiner See: 3.- 6. Oktober 2024
- Revitalisierungstage am Klopeiner See: 10. - 13. Oktober 2024
- Achtsamkeitsfestival am Keutschacher See: 18. und 19. Oktober 2024
- Woman Balance Festival 2025 am Ossiacher See: 11. Oktober 2025

## Die Kommunikation:

Beworben wird die „Auszeit auf Kärntnerisch“ mit einer umfangreichen **crossmedialen Kampagne** in Deutschland und Österreich mit den sechs Regionspartnern und Urlaub am Bauernhof. Die Kampagne steht unter dem Motto „**Welcher Auszeit-Typ bist du?**“, der Fokus liegt dabei auf einer Onlinekampagne kombiniert mit Podcast-Integrationen sowie begleitende Advertorials in ausgewählten Special Interest Medien. Wirtschafts Kooperationen und Pressereisen mit Journalisten aus den beiden Kernmärkten runden die Kampagne ab.

Alle Infos zur Auszeit auf Kärntnerisch [Auszeit auf Kärntnerisch](#)

Pressekontakt:

Kärnten Werbung GmbH  
Iris Kuchar, BA MA  
Telefon: 0463/3000 227  
E-Mail: [iris.kuchar@kaernten.at](mailto:iris.kuchar@kaernten.at)

## Medieninhalte



Pressekonferenz Auszeit auf Kärntnerisch



Kaltbaden für Anfänger

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011521/100922903> abgerufen werden.