

Auszeit



4

Berg-Yoga

Meditation, Yoga und
Wandern im malerischen
Knappenberg

6

Kraft der Stille

Momente der Einkehr
rund um den imposanten
Dom zu Gurk

8

Genuss-Momente

Den kulinarischen
Charme des Weinviertels
entdecken

10

Waldness

Auf Tuchfühlung mit der
kraftspendenden Energie
des Waldes



Wahres Glück findet
man erst, wenn man aufhört,
danach zu suchen.

Zeit, um zu sich zu finden

Dem Alltag den Rücken kehren, die Seele baumeln und den Geist zur Ruhe kommen lassen. An besonderen Kraftplätzen, umgeben von malerischer Natur, Momente der Besinnung erleben und die Zeit einfach fließen lassen. Finden Sie Einkehr und Ruhe – beim Yoga, beim Wandern und Pilgern, bei einem kulinarischen Verwöhnprogramm oder ganz einfach, wenn Sie dem Rauschen des Windes in den Baumwipfeln lauschen.

Eine Auszeit bei den JUFA Hotels ist zum Greifen nah, denn die schönsten Plätze dafür befinden sich direkt vor Ihren Augen. Ohne an weit entfernte Destinationen reisen zu müssen, erleben Sie an besonderen Plätzen im Herzen Österreichs Ihre ganz persönliche Zeit fürs Ich. Bringen Sie Ihre Liebsten mit oder genießen Sie ganz für sich allein – Ihre Auszeit wartet auf Sie!

Einatmen, Ausatmen

Perfektes Glück kann so einfach sein. Im JUFA Hotel Knappenberg**** auf fast 1.100 Metern Seehöhe findet es im Sonnengrußraum Platz auf einer Yogamatte.

Aus dem Brett sinken die Yogi und Yogini sanft in die Cobra, um schließlich weiter in den herabschauenden Hund zu fließen. Begleitet von tiefen Atemzügen findet der Geist irgendwo zwischen muskulärer Spannung und intensiver Dehnung immer mehr zur Ruhe. Sanft lädt die Stimme der Yoga-Lehrerin zur Schlussentspannung ein, während die untergehende Sonne rotgolden hinter den Bergen versinkt.

Es gibt Orte, die scheinen wie gemacht zu sein, um zurück zu sich zu finden und zur Ruhe zu kommen. Der Sonnengrußraum im JUFA Hotel Knappenberg**** in Kärnten ist so ein Ort. Allein der Ausblick auf die imposanten Gipfel der Karawanken vermittelt das Gefühl über den Dingen zu stehen, das Holz und die erdigen Farben schaffen dazu den bodenständigen Kontrast. Es ist, als hätte man die Leichtigkeit des Seins in Perfektion erlangt.

Rückzug und Besinnung sind auch andernorts erfahrbar. Der malerische Bergbauort Knappenberg in der Gemeinde Hüttenberg eröffnet verschiedenste Pfade auf dem Weg dorthin. Der Geist von Heinrich Harrer, dem legendären Bergsteiger

und großen Sohn der Gemeinde, ist bis heute allgegenwärtig. Im Harrer-Museum in Hüttenberg ebenso, wie im Tibetzentrum direkt im Anschluss an das JUFA Hotel, wo man unter Anleitung tibetischer Mönche bei Seminaren und Workshops zu Glück und Stabilität in Körper und Geist finden kann.

„Im Yoga geht's nicht darum, die Zehen zu berühren. Viel wichtiger ist der Weg dorthin und was du auf diesem Weg lernst.“



Foto: © Adobe Stock/Juf (1), JUFA (2)

Für die Yoga-Gruppe hat ein neuer Tag begonnen. Die Grashalme kitzeln bei der Morgen-Yoga-Praxis vor dem Haus zwischen den Zehen, während sich die Natur als unerschöpfliche Energiequelle offenbart – das ganze Areal des Hotels ist als ausgewiesener geomantischer Kraftort die perfekte Umgebung, um neue Kraft zu schöpfen.

Und auch wenn Janina Brunner sich mit ihren Schützlingen zu einer Yoga-Wanderung aufmacht, kreuzt so mancher Kraftort ihren Weg. Beim Wandern wird „in sich gehen“ im tiefsten Sinn erlebbar, jeder Schritt führt zurück zum Ich. Die Asanas mitten in der Natur fließen wie von selbst. Die Geister sind geweckt – der Alltag kann kommen, bis zum nächsten Mal!

☎ **Tipp: Seminare im Tibetzentrum Knappenberg**

SA, 01./SO, 02.09.2018: Tibet. Das Dach der Welt in Knappenberg – Ein „Amchi“ gibt Einblicke in tibetische Lebensart und Gebräuche.

SA, 10./SO, 11.11.2018: Körper und Geist in Harmonie. Meditation und Achtsamkeit im Alltag – Grundtechniken der Meditation.

Weitere Infos unter www.jufa.eu/auszeit

YOGA & WANDERN - AUSZEIT IN KÄRNTEN

4 Nächte inkl. Halbpension, Yogaeinheiten und Kräuterwanderung

Details: www.jufa.eu/yoga-wandern

ab € 356,-

Fünf Gründe für Yoga in Knappenberg

- 1 Die besondere Atmosphäre**
Yogaräume gibt es viele, der Sonnengrußraum ist besonders. Er vermittelt eine einzigartige Atmosphäre der Ruhe und begeistert mit seinem wunderbaren Rundumblick bis zu den Karawanken.
- 2 Der Einklang mit der Natur**
Sattes Grün, dichte Wälder, Stille und Abgeschiedenheit und dazu die Gelassenheit der Menschen, die hier leben. Da kommt die Entspannung wie von selbst.
- 3 Die Möglichkeit loszulassen**
Knappenberg ist ein ausgewiesener geomantischer Kraftplatz. Die kraftpendende Energie, die der Ort ausstrahlt, ist der ideale Gegenpol zur oft sehr schnelllebigen Alltagsrealität.
- 4 Die versteckten Yoga-Plätze**
Die alte Linde oder die Kreuzhölzl-Kapelle mitten im Wald – die besondere Energie dieser Orte ist ein idealer Nährboden für die Outdoor-Yoga- und Meditationspraxis.
- 5 Die Begegnung mit Tibet**
Das angrenzende Tibetzentrum oder das Heinrich-Harrer-Museum bieten Einblicke in die tibetische Kultur. Ein Muss: Kapse (frittierte Süßspeise), Buttertee und Mangolassi im Café des Harrer-Museums verkosten.



Janina Brunner
Sozialpädagogin und dipl.
Flow-Yoga-Lehrerin



Hektisch, schnell, fordernd – unser Alltag kennt keine Kompromisse. Während der Leistungsdruck ständig steigt, leidet die Lebensqualität mehr und mehr. Zeit, die Perspektive zu wechseln und sich eine bewusste Atempause zu gönnen.

Es gibt sie, jene Orte, wo sich das Ruhefinden und das Krafttanken wie von selbst einstellen. Das JUFA Hotel Gurk***, Tür an Tür zum weltberühmten Dom zu Gurk in Kärnten, ist so ein Ort. Hier, in den altherwürdigen Mauern, ist nicht nur das imposante Gotteshaus, das zu den bedeutendsten Werken europäischer Sakralkunst zählt, zum Greifen nah, sondern auch die Entschleunigung. „Unser Dom inmitten des wunderschönen Gurktales ist ein besonderer Kraftort. Die Stille und die besondere Atmosphäre schaffen Raum, um Abstand zu

gewinnen und zurück zu sich zu finden“, beschreibt Stiftspfarrer Mag. Gerhard Christoph Kalidz das einzigartige Ambiente, das, wie er betont, „für jeden Menschen, unabhängig davon wie er denkt, lebt und glaubt, eine Einladung darstellt, sich Ruhe und Kraft zu gönnen.“

Woher aber kommt das Streben nach Rückzug, das Bedürfnis, dem Alltag den Rücken zu kehren? „Unsere soziale Unfallgefahr steigt, weil wir ständig versuchen uns selbst zu überholen. Wir sind nicht mehr Schritt für Schritt unterwegs, sondern rasen mit 140 km/h durch den Alltag, das hat Konsequenzen für unsere Seele“, erklärt Mag. Roland Manfred Stadler. Er ist Obmann der ARGE „Pilgern in Kärnten“ und trifft dabei immer

KREATIVE AUSZEIT IM GURKTAL
3 Nächte inkl. Halbpension, Kreativworkshop und Pilgererlebnis
Details: www.jufa.eu/auszeit-gurk

ab € 198,-

Foto: © Jacek Dylag/Unsplash (1), Stocksy/Danni Von Huis (1), Stocksy/Keges (1), JUFA (1)



Das JUFA Hotel Stift Gurk***
lädt zur Rast und
inneren Einkehr



Wo das Pilgern am schönsten ist



Hemmapilgerwege
Die Hemmapilgerwege umfassen acht Routen, die sternförmig nach Gurk führen. → www.pilgerwege-kaernten.at/home/hemmapilgerweg



Benediktweg
Der Weg führt in 11 Etappen von Spital am Pyhrn bis nach Gornji Grad in Slowenien. Im Ort Gräbern trifft er auf den Hemmapilgerweg.
→ www.benedikt-bewegt.at



Via Sacra
Der älteste Pilgerweg Österreichs, die Via Sacra, führt von Wien in vier bis fünf Etappen zum berühmten Wallfahrtsort Mariazell. → www.viasacra.at

öfter auf Suchende, die auf ihrem Weg ganz bewusst in die Stille gehen: „Die moderne Gehirnforschung sagt uns, dass gerade in den Zeiten, wo nichts passiert, Entscheidendes passiert. Mußezeiten schaffen also die Basis für Entwicklungsschritte und für eine grundlegende Neuorientierung.“

Sich neu orientieren, wieder ins Schrittempo wechseln – das idyllische Gurktal scheint wie gemacht dafür. Zahlreiche Pilgerwege wollen erkundet, viele spirituelle Wege erschlossen werden. Kreative schöpfen ebenfalls aus dem Vollen: Beim Schreiben und Malen in geführten Workshops sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Und auch die kulinarische Auszeit kommt in der Genussregion nicht zu kurz – dem Gurktaler luftgeselchten Speck sei Dank.

Vor der Tür locken schließlich sanfte Naturerlebnisse, etwa beim Kräuterwandern auf der Spur des berühmten Gurktaler Kräuterlikörs. So bestätigt sich hier vor der malerischen Naturkulisse, was Franz Kafka schon wusste: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

☎ **Tipp:** Der Dom zu Gurk bietet mit der hundertsäuligen Krypta, dem Grab der Heiligen Hemma und der Schatzkammer auch viele kulturelle Höhepunkte.



Wein und Weite soweit das Auge reicht und dazu ein wahres Feuerwerk an vielfältigen Gaumenfreuden – im Weinviertel in Niederösterreich werden all jene fündig, die sich den schönsten Seiten des Lebens widmen wollen.

Einfach Zeit zu zweit verbringen. Ewig ist es schon her, dass Tina und Robert sich ganz bewusst Zeit für Zweisamkeit genommen haben. Ohne Kids, ohne Job, ohne die mühsamen Verpflichtungen des Alltags in den Tag hinein leben, gut essen, plaudern oder ganz einfach schweigend den Moment genießen – die beiden können sich gar nicht mehr erinnern, wann sie sich das zuletzt gegönnt haben. Und jetzt sitzen sie hier an diesem lauen Frühsommerabend unter der gemütlichen Laube beim JUFA Weinviertel – Hotel in der Eselsmühle***,

einer ehemaligen Mühle, die mit viel Liebe zum Detail revitalisiert wurde. In den Gläsern vor Ihnen ein gut gekühlter Grüner Veltliner, das Zirpen der Grillen als musikalisches Rahmenprogramm und das warme Gefühl satter Zufriedenheit im Bauch.

Vorhin beim Abendessen hat sich das Paar von der kulinarischen Kunst des Gastgebers überzeugt: Hoteldirektor und Wirt Andreas Gindl-Neubauer ist nach Lehrjahren in der gehobenen internationalen Gastronomie ins Weinviertel zurückgekehrt und kocht nun hier im Hotel groß auf – nicht nur für die Hausgäste, sondern auch im À-la-carte-Betrieb. Köstlichkeiten vom Veltliner Schweinsbrat mit warmem Speck-Krautsalat bis zu den Marmeladepofesen stehen da

GENUSSTAGE IM WEINVIERTEL

2 Nächte inkl. Halbpension, Kellergassenführung, Traktorfahrt und Weinkulinarium

Details: www.jufa.eu/genusstage

ab € 185,-

Foto: © Tourismus Niederösterreich/Michael Liebert (2), Stocksy/Cameron Whitman (1), JUFA (2)



↑
In der Eselsmühle im Weinviertel wird köstlich aufgekocht.

auf der Speisekarte und schmeicheln dem Gaumen. Weil das Kochen auch Roberts große Leidenschaft ist, wird er sich am nächsten Tag am späten Nachmittag in der Küche des Hauses einfinden und unter Anleitung des Küchenchefs selbst den Kochlöffel schwingen: Beim Männerkochkurs, wo er mit anderen Gleichgesinnten ein 4-Gang-Menü zubereiten wird. Und Tina? Die darf sich wie die anderen Begleiter der Köche entspannt bekochen lassen.

Davor gibt es aber noch so viel zu erleben: Das Paar spaziert zur rund 15 Gehminuten entfernten Euregio Vinothek in Großkadolz, um sich durch Weine, Säfte, Liköre und andere regionale Köstlichkeiten zu kosten. Später geht's mit dem Fahrrad durch die romantischen Kellergassen, vorbei an sattem Grün und liebevoll gepflegten Weingärten. Die Sonne strahlt vom Himmel, die hügelige Strecke lässt sie ordentlich in die Pedale treten. Gott sei Dank hat der Hausherr vorgesorgt und ihnen einen Picknickkorb eingepackt. Schnell ist die Decke ausgebreitet, der Blick schweift über die Weinberge, der Gaumen freut sich und das Leben ist einfach schön.

☎ **Tipp:** Auch mit der Vespa kommt man im Weinviertel bestens voran. Verleih-Service direkt beim JUFA Weinviertel – Hotel in der Eselsmühle***

Genussvolle Auszeit für zu Hause



Andreas Gindl-Neubauer, Hoteldirektor & Wirt

Ananas-Pannacotta mit Espresso Gelee

Zutaten für 4 Portionen

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 7 Blatt Gelatine | 25 cl Ananaspüree |
| ½ Vanilleschote | 20 cl Espresso |
| 10 dag Zucker | 4 cl Kaffeeликör |
| 20 cl Schlagobers | |

Zubereitung

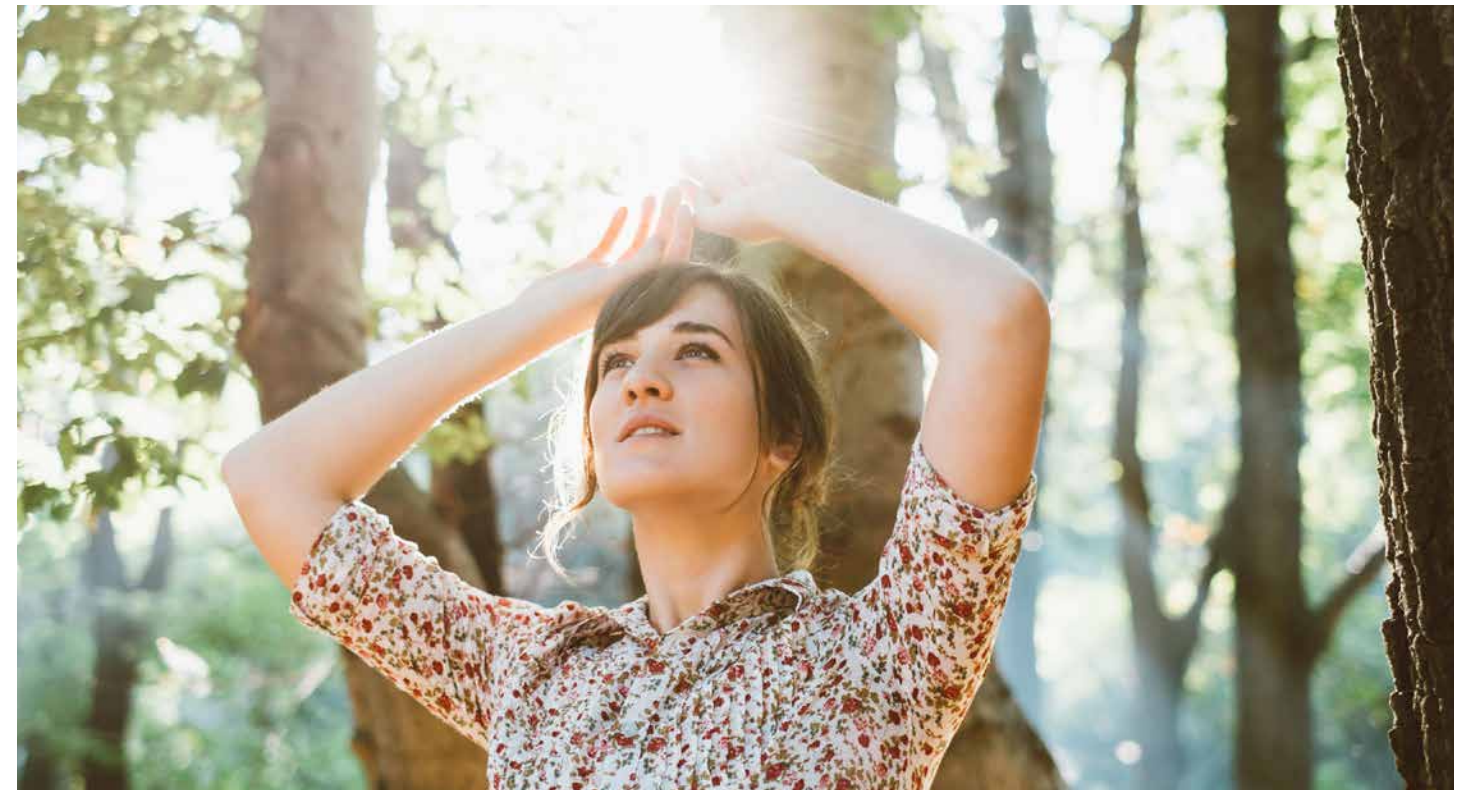
Die Hälfte der Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.

Schlagobers, Ananaspüree und Vanillemark mit der Hälfte des Zuckers aufkochen. Die Gelatine gut ausdrücken, dazugeben und auflösen. Die Masse über Eiswasser kalt rühren, bis sie zu gelieren beginnt, anschließend in kalt ausgespülte Gläser füllen und für 2–3 Stunden kalt stellen.

Die zweite Hälfte der Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den noch warmen Espresso mit Kaffeeликör und dem restlichen Zucker mischen, die Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen, lauwarm abkühlen lassen. Espresso-gelee auf die gekühlte Panna Cotta geben und zum Gelieren nochmals 30 Minuten kaltstellen.

Kraft quelle Wald

Foto: © Degise Dag/Unsplash (1), Stocksy / Brikt Kokodil (1), Tourismusverband Gröden/Kar. Redenbacher (1)



Schon mal einen Baum umarmt oder beim Latschenbaden entspannt? Im Bergsteigerdorf Gröden im Sektal wird der Wald zur persönlichen Wellness-Oase.

Die Sehnsucht nach elementaren Naturerlebnissen weg von „höher, schneller, weiter“ hin zu „langsamer, bewusster und genussvoller“ – sie schlummert in fast jedem von uns. In Gröden im Sektal darf diese Sehnsucht mit WALDNESS® gestillt werden. Dabei lässt die walddreichste Gemeinde Oberösterreichs ihre Besucher tief in die regenerierende Kraft des Waldes eintauchen.

Unter Anleitung erfahrener Waldpädagoginnen wird der Blick für die kleinen Momente und versteckten Erlebnisse geschärft: Die Waldaromen bewusst riechen, Wildkräuter sammeln, mit verbundenen Augen über den weichen Waldboden spazieren oder ausgerüstet mit Hut und Wetterfleck die Regentropfen beobachten, wie sie über die Tannenzweige plätschern – es gilt die tiefe Verbundenheit zwischen der Natur und uns Menschen wieder ins Bewusstsein zu rücken.

WALDNESS® IM SEKTAL

4 Nächte inkl. Halbpension und geführtem WALDNESS®-Programm

Details: www.jufa.eu/auszeit-waldness

ab € 495,-



Diese intensive Begegnung mit dem Wald, die rund um das JUFA Hotel Sektal*** in Gröden bei den verschiedensten WALDNESS®-Angeboten erlebbar wird, ist ein wiederentdeckter Schatz. Waldbaden (森林浴 Shinrin-yoku), übersetzt als das Einatmen der gesunden Atmosphäre während eines Waldspaziergangs, ist in Japan seit mehr als 20 Jahren Teil eines guten Lebensstils und zugleich auch eine Art Therapie: Der Aufenthalt im Wald wirkt nämlich auf vielen Ebenen positiv auf unsere Gesundheit – das Immunsystem wird gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und die Schlafqualität verbessert sich.

Diese Heilkraft ist übrigens nicht nur spürbar, sondern auch wissenschaftlich belegt: Aktuelle österreichische und internationale Studien zeigen, dass die wohltuende Waldatmosphäre den Stress-Level nachweislich senkt.

☺ **Tipp:** Unbedingt ausprobieren! Wald-Wyda, das keltische Yoga an wildromantischen Waldplätzen ist ein körperliches und spirituelles Übungssystem, das den ganzen Organismus kräftigt und harmonisiert.

Auszeit Tipps



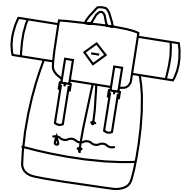
Pilgern in den Seckauer Tauern

Der Weg führt von der weltberühmten Benediktinerabtei Seckau vorbei am malerischen Weiermoarteich bis zur höchstgelegenen Wallfahrtskirche der Ostalpen, Maria Schnee. Hier auf 1.822 m Seehöhe genießt man einen herrlichen Rundblick vom Seckauer Zinken bis zur Schneealpe – einfach perfekt, um den Kopf frei zu bekommen.



Wanderung und Bootsfahrt am Leopoldsteinersee

Umgeben von imposanten Felswänden strahlt der Leopoldsteinersee bei Eisenerz herrliche Ruhe aus. Bei einem Spaziergang um den See oder einer Fahrt mit dem Ruderboot rückt der Alltag in weite Ferne. Baden kann man hier auch, aber Achtung – selbst im Hochsommer wird der Bergsee nicht viel wärmer als 20 °C.



Entspannt durchs Thermenland – Auszeit in Fürstenfeld

Hügelig, lieblich und einfach zum Wohlfühlen – im südoststeirischen Thermenland liegt Entspannung in der Luft. Das JUFA Hotel Fürstenfeld – Sport-Resort*** wird mit Sauna und Wellnessbereich zum Ausgangspunkt für entspannte Aktivitäten. Gemütlich durchs warme Wasser plantschen in der Therme Loipersdorf, mit dem E-Bike zum Picknick bei der 1.000-jährigen Eiche in Bad Blumau oder mit der Vespa das Kräuterdorf Söchau besuchen. Spätestens hier steht fest: Der Alltag hat jetzt Pause!

AUSZEIT IM THERMENLAND

2 Nächte inkl. Halbpension, Therme Loipersdorf, E-Bike-Verleih und Vespa-Ausflug

Details: www.jufa.eu/auszeit-therme ab € 189,-