WALDNESS®
Traunsee–Almtal
Salzkammergut

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43 (0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

Die Region Traunsee-Almtal
Europas erste WALDNESS®.Destination

WALDNESS® ist mehr als Waldbaden
Waldwissen, Waldgenuss und Walderleben | S. 2

Die WALDNESS®.Auszeit
Termine und Sondertermine | S. 6

WALDNESS® für Gruppen
Für Schüler, Jugendliche und Betriebsausflüge | S. 10

www.waldness.at | www.facebook.com/waldness.traunsee.almtal

Liebe Freunde* des Waldes!

Wald ist ein ungeahnter Gesundheitsquell und Jungbrunnen.

„Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen!“

Das ist unsichtbaren, bioaktiven Substanzen und Botenstoffen zu verdanken, Terpene genannt. Der Mensch nimmt die Terpene über die Atmung und Haut auf – mit großem Nutzen für seinen Organismus!
Mehrere wissenschaftliche Studien, unter anderem der Med-Unis von Wien und Graz, belegen die heilsame Wirkung eines Waldspaziergangs – und zwar viel stärker, als man bisher dachte. Bäume und Pflanzen kommunizieren mit unserem Immunsystem, stärken die Widerstandskraft und das vegetative Nervensystem und entspannen uns tief und nachhaltig.
WALDNESS lädt euch ein zur genussvollen Auszeit im Wald!

Ing. Fritz Wolf
Oberförster,
Jäger und Ausbildner von mehr als 1000 Waldpädagogen in Europa

*Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im gesamten Text nur die männliche Ansprache verwendet. Selbstverständlich sprechen wir damit Frauen und Männer an.

Was ist WALDNESS®? S. 2
WALDNESS®.Auszeit-Pauschalen Sommer S. 6
WALDNESS®.Schnuppern im Optimamed Gesundheitsresort Bad Wimsbach S. 8
Gruppenangebot S. 9
Angebot Betriebsausflug S. 10
Sondertermine S. 11
Waldabenteuer für Schulen S. 12
Projekttage für Schulen S. 13
WALDNESS®.Coaches S. 14
Verhalten im Wald S. 15
„Schmecktakuläre“ Kulinarik S. 16
OÖ. Bierjuwele – Bierpicknick im Almtal S. 17
Panoramakarte mit Partnerbetrieben S. 18
Ziel „CO² neutral“ S. 20
WALDNESS®.Auszeit-Pauschale Winter 2021 S. 21
Partnerprojekte S. 22
Serviceseite & Impressum S. 23

»Verbringen Sie zwei Tage hintereinander in einem Waldgebiet. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Denn gewisse Bestandteile der Waldluft, die als Terpene bezeichnet werden, aktivieren Ihre natürlichen Killerzellen zu einer Leistungssteigerung von mehr als fünfzig Prozent.«

Clemens G. Arvay: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Ullstein, 2016.

WALDNESS® in der Region Traunsee-Almtal bietet den Waldurlaub für alle, die sich eine entspannende Auszeit wünschen, für Naturfreunde, Genuss-Wanderer, für Betriebsausflüge, für Schüler, die gemeinsam den Wald als Erholungsraum für sich wiederentdecken möchten.

Waldbaden (森林浴 Shinrin-yoku), meistens übersetzt als das Einatmen der gesunden Waldatmosphäre während eines Waldspaziergangs, ist in Japan seit mehr als 20 Jahren Teil eines guten Lebensstils.

WALDNESS® ist...
... Urlaub im und mit dem Wald.
... sinnlich, erlebnis- und genussreich.
... Erholung und Kraft tanken.
... tiefgehend und nachhaltig.
... Wellness im Wald.
... authentisch, fundiert und europäisch.

WALDNESS® wirkt!
Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter.

Der Aufenthalt im Wald wirkt auf vielen Ebenen positiv auf unsere Gesundheit: das Immunsystem wird gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und die Schlafqualität verbessert sich.

WALDNESS® setzt aktuelle österreichische und internationale Studien zur Heilkraft des Waldes mit Experten um und zeigt dir viele Wege, wie Du die Waldatmosphäre am besten für Dich und Deine Gesundheit nutzen kannst.

WALDNESS® macht den Wald genussvoll erlebbar.

Nachhaltig Urlauben: Im Almtal werden jedes Jahr 130.000 Bäume gepflanzt – knapp 80 Prozent des Gemeindegebietes von Grünau sind mit Wald bedeckt.

Wir freuen uns über Deine Anreise mit der Bahn. Gerne stellen wir ein Shuttle-Service zur Verfügung.

Das WALDNESS®.Programm
der Pauschalen begleitet von Coaches:

Wald-Wyda an wildromantischen Waldplätzen.
Wyda, das Yoga der Kelten bringt Energie, Beweglichkeit und innere Zentriertheit. Die einfachen Übungen beruhigen den Geist, schulen die Wahrnehmung und Konzentration, lösen Blockaden, harmonisieren den Energiefluss und intensivieren das Waldbaden.

Waldbaden und die Waldschule erleben.
Du bekommst einen Einblick in die hohe Kunst der Waldbewirtschaftung und in die vielen positiven Auswirkungen von Wald auf uns Menschen. Eine intensive und sinnliche Naturzeit!

Wald-Latschenbad in einer herrlichen Berglandschaft. Geführte Wanderung durch den Wald und über Almwiesen zu wildromantischen Plätzen auf der Kasbergalm, Irreralm und am Almsee. Dort ruhst Du - mit LayBag ausgestattet - umgeben von heilkräftigen Latschen.

Waldkneippen im märchenhaften Wald.
Inmitten einer herrlichen Wald- und Wasserlandschaft lernst Du die 5 Säulen von Kneipp kennen und schätzen.

Waldarium – idyllische Ruheorte zum Naturgenießen stehen dir jederzeit an ausgewählten Waldbaderouten zur Verfügung.

Tipp:

Gerne kannst Du mit zusätzlichen WALDNESS.Angeboten das WALDNESS.Programm ergänzen:

Besuch der Konrad Lorenz Forschungsstelle · Grünauer Holzspaziergang · Birdwatching - Auf dem Schnepfenstrich · Hirschlosen - Hirsche.Röhren.Hören · Räuchern mit Baumharzen und heimischen Krautern · Wirtshaus-Jodel-Workshop · Angebote von Naturschauspiel OO (alle Zusatzangebote ab 7 Personen auf Anfrage)

· Erlebnisführung in der Grüne Erde-Welt · WALDNESS.Hut · WALDNESS.Sauna · WALDNESS.Massage · Naturführerin zur Begleitung für individuelles Waldbaden

WALDNESS®
Auszeitpauschalen 2020

Die 4-tägige WALDNESS.Pauschale enthält das umfangreiche, von WALDNESS.Coaches begleitete Programm:

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43 (0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

- 3 Nächtigungen mit Frühstück in Deiner WALDNESS.Unterkunft
- Waldspaziergang und Wald-Wyda*
- Waldbaden und Waldschule mit WALDNESS.Meister Fritz Wolf
- Latschenbad, Jodeln und Gipfeltreffen*
- Waldkneippen*
- Freien Eintritt in den Cumberland Wildpark (für die Zeit des Aufenthaltes)
- Genusslizenz für Partnerbetriebe von Schmecktakuläres Almtal
- einen WALDNESS.Leih-Wetterfleck (für die Zeit des Aufenthaltes)

WALDNESS.Pauschalpreise: **ab € 251,-**
am WALDNESS.Urlaub am Bauernhof / Person
Buchbar ab: 1 Person

Eine genaue Beschreibung einzelner Programmpunkte und gegen Aufpreis zubuchbare WALDNESS.Angebote findest Du auf S. 6.

Programmänderungen vorbehalten! | Veranstalterhinweis s.S. 23.

Termine:

Frühlingserwachen 2020
- Do - So, 21. bis 24. Mai (Christi Himmelfahrt)
- So - Mi, 24. bis 27. Mai

Altweibersommer 2020
- So - Mi, 30. August bis 02. September
- Do - So, 03. bis 06. September

Goldener Herbst 2020
- Do - So, 08. bis 11. Oktober – Exklusivtermin KFB Frauenwandertage
- Do - So, 22. bis 25. Oktober

Wald.Schnuppern 2020
im Optimamed Gesundheitsresort Bad Wimsbach

Erfahre sinnlich und fachlich fundiert die heilsame Wirkung des Moorwaldes.

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43 (0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

Treffpunkt 9:00 Uhr an der Rezeption des OptimaMed Gesundheitsresort Bad Wimsbach. | Dauer des Programms **bis ca. 11:30 Uhr | Ausstattung:** Bequeme, wetterfeste Kleidung und rutschfeste Schuhe. | Bei jeder Witterung | **Ort:** Niedermoor und Moorwald rund um Neydharting.

Auf Wunsch kann ein Wetterfleck kostenlos ausgeliehen werden.
Maximal 20 Teilnehmer pro Programmpunkt.
Kostenlos im Rahmen des Traunsee-Almtal Bonus!
Veranstalterhinweis s.S. 23.

Termine:

- So, 15. März
- So, 5. April
- So, 3. Mai
- So, 17. Mai
- So, 7. Juni
- So, 28. Juni
- So, 19. Juli
- So, 9. August
- So, 30. August
- So, 20. September
- So, 11. Oktober
- So, 1. November

optimamed
gesundheitsresort bad wimsbach

Die Auszeit im Wald
WALDNESS®.Gruppenangebot - nachhaltig entspannt

Die zauberhafte, waldreiche Region um das Almtal und den Traunsee bietet viel Raum für ein ganz ursprüngliches Naturerlebnis: Wilde Bergkulissen, Wege, Lichtungen und blühende Wiesen entlang der herrlich klaren Flüsse und Seen – und vor allem ausgedehnte Wälder voller selten gewordener Arten. Diese wundervolle Atmosphäre ist eine einzigartige Einladung zu gesunder Entspannung für Körper und Seele. Lass Dich auf besonderen Spaziergängen von den WALDNESS.Coaches zu den schönsten Plätzen in der Region Traunsee-Almtal führen und nimm Dir etwas mit vom tiefen Wissen über die großartige Heilkraft des Waldes. – Nutze die Möglichkeit der nachhaltigen Anreise mit der Bahn bzw. vor Ort das Traunstein Taxi.

Buche zwei WALDNESS®.Leistungen aus folgenden Angeboten:

- Wald- und Jagdwissen nachhaltig erleben
- Auf ins Waldparadies
- Waldkneippen in glasklarem Gebirgswasser
- Wald-Wyda, das Yoga der Kelten, kennenlernen

Alle Angebote sind mit einem Besuch des Cumberland Wildparks kombiniert.

Preis pro Teilnehmer **€ 38,-**
Buchbar ab: 7 Personen

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Programmpunkte siehe S. 6.
Veranstalterhinweis s.S. 23.

Mit der Natur im Einklang – im Almtal

Angebot Salzkammergut Touristik Gruppenreisen OÖ 2020.

Gruppenarrangement:

1x Waldluft – Dr. Wald wirkt
2 stündiger WALDNESS Erlebnisspaziergang

1x **Eintritt inkl. Führung in die „Grüne Erde-Welt" bei Scharnstein** | Dauer ca. 1 Std.

1x **Mittagessen** (fakultativ = nicht im Preis enthalten)

1x **Eintritt im Cumberland Wildpark Grünau**

1x **Erlebnis-Reich-Natur Führung im Cumberland Wildpark** | Dauer ca. 2 Std.

Buchbar ab 15 Personen | Arrangementpreis pro Teilnehmer ab **€ 32,-**
Programmdauer ca. 4-6 Std.

Zeitraum:

Montag bis Samstag, von April bis Oktober 2020
(Genauer Termin nach Wunsch und Verfügbarkeit)

Buchung bei: Salzkammergut Touristik GmbH | Götzstraße 12, 4820 Bad Ischl
T: +43 (0)6132/24 000-50 | M: gruppenreisen@salzkammergut.co.at
www.salzkammergut.co.at

» Verbringe zwei Tage hintereinander in einem Waldgebiet. Dein Immunsystem wird es Dir danken. «

Weitere WALDNESS®.Betriebsausflugs-möglichkeiten sehr gerne auf Anfrage und nach individueller Vereinbarung beim Tourismusverband Traunsee-Almtal Tel +43 (0) 7616 / 8268 und unter www.waldness.at

WALDNESS.Sondertermine 2020

Wir freuen uns auf Deine Buchung! Tel +43 (0) 7616 / 8268 WALDNESS® Wald wirkt! www.waldness.at

Im Laufe des Jahres bieten wir zu passenden Gelegenheiten Sondertermine in Ergänzung von Veranstaltungen in der Region Traunsee-Almtal an:

15. Mai & 19. Juni: **Bierpicknick im Almtal**
Mehr Info dazu auf S. 17

25. bis 28. Juni.: **Internationales Treffen der Erzähler**
unter der Schirmherrschaft der Österreichischen UNESCO-Kommission
ab 25. Juni: VEE-Erzählertreffen
Infos & Anmeldung unter https://erzaehlerverband.org
27. Juni: »Der Gala-Abend des Erzählens«
Cumberland-Wildpark Grünau, ab 20 Uhr
28. Juni: »Ein Gastgarten voller Märchen«
Gasthof d'Einkehr Grünau, ab 10 Uhr
Alle Infos unter www.maerchenerzaehler.at/termine

15. bis 17. Juli: **KinderUNI-Almtal**
Infos unter https://kinderuni-ooe.at/index.php/kinderuni-almtal

KinderUniAlmtal & WALDNESS® im Almtal – Wald.Aktiv.Programm für begleitende Eltern, Großeltern ... und für alle, die die heilsame Wirkung des Waldes erleben möchten: Treffpunkt für alle Programmpunkte: 9:00 Uhr, NMS Scharnstein beim WALDNESS®.Infostand | Dauer der Programmpunkte : 9:15 bis 11:45 Uhr | Zahlungsmöglichkeit: Bar vor Ort (bitte genauen Betrag mitbringen) | Ausstattung: Bequeme wetterfeste Kleidung und rutschfeste Schuhe. | Das Wald.Aktiv.Programm für Erwachsene findet nur bei Schönwetter statt.
Preis pro Teilnehmer und Veranstaltung:
Maximale TN-Zahl pro Programmpunkt: 20 Teilnehmer **€ 10-**
Anmeldung unter waldness@traunsee-almtal.at oder per Telefon unter 07616/8268 erbeten

26. bis 28. Juli **LOSN[13] - Jodeln und Märchen im Almtal**
Infos unter www.tradmotion.at

1. bis 3. Oktober.: **Biologicum Almtal**
https://biologicum-almtal.univie.ac.at/

Mit dem Biologicum Almtal beleuchten wir die wichtigen Themen des Lebens aus vorwiegend biologisch-evolutionärer Perspektive, auch um damit wissenschaftlich fundiertes Denken und evidenzbasiertes Handeln zu fördern und um zum Verständnis des Wertes der (Natur)Wissenschaften für die Gesellschaft beizutragen. Als qualitativ hochwertige Veranstaltung mit naturwissenschaftlichem Grundton ist das Biologicum Almtal in Österreich einzigartig.

Das WALDNESS®.Schulangebot:

„Waldabenteuer 2020“

Wald- und erlebnispädagogisches Programm: Tiere beobachten, Klimaschutz und Nachhaltigkeit an glasklaren Bächen, Seen und im Wald erleben. Die Kraft der Natur spüren – angeleitet von Profis in der Naturvermittlung:

- 3 Nächtigungen mit Halbpension (inkl. 1 Softdrink zum Essen)
- **„Der Schatz im Almtal“:** Spannender Nachmittag in der Waldschule
- **„Auf ins Wald-Paradies“:** Naturschutz- und Walderlebnis am Almsee
- **„Auf den Spuren des Wassermanns“:** Wasser erleben
- Eintritt in den Cumberland Wildpark
- Programmpunkt aus **„Flattern und Schnattern im Almtal“**
- Waldmaterial für den Schulunterricht

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43 (0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

Preise: **ab € 124,–**

(inkl. aller angeführten Leistungen, ab 20 Kinder + Begleitperson)

Kinder Volksschule 6-10 Jahre	€ 124,–
Kinder Mittelstufe 11-14 Jahre	€ 142,–
Kinder Oberstufe 15-18 Jahre	€ 160,–
Begleitpersonen	€ 170,–
VP Zuschlag	€ 7,50
Mittagessen EXTRA	€ 8,50
Zuschlag unter 3 NÄ	€ 8,20
Tourismusabgabe (ab 15 Jahren)	€ 2,–

Busfahrer frei, Tourismusabgabe extra!

Angebote für das waldpädagogische Programm für kleinere Gruppen und 2 Verlängerungstage erstellen wir individuell gemeinsam mit den Pädagogen.

Bei extremem Schlechtwetter bieten wir alternativ Indoor-Angebote, z. B.: Museum Geyerhammer, Scharnstein | KLF – Klassenzimmer im Wildpark | WOLF System Bau, Scharnstein – Betriebsführung – Thema Holzverarbeitung.

Zeiträume:

- Mai
- Juni
- September
- Oktober

Termin auf Anfrage!

Veranstalterhinweis s. S. 23.

In Kooperation mit Naturschauspiel.at

NATUR SCHAU SPIEL

Kennenlerntage für Schulen:

WALDNESS® im Almtal

A widening circle of reserachers believes that the loss of natural habitat, or the disconnection from nature even when it is available, has enormous implications for human health and child developement. They say the quality of exposure to nature affects our health at an almost cellular level.“

Louv, Richard: Last Child in the Woods. Saving our children from Nature-Deficit Disorder, London: Atlantic Books, 2010, S. 43.

Wald ist in jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter der Naturraum der uns alle tief berührt, bewegt und uns unendlich gut tut.

Spannendes und nachhaltiges Wald-, Natur- und Tiererlebnis im Almtal!

- Mit unseren WALDNESS.Coaches den Wald und die Natur im Almtal wald- und erlebnispädagogisch entdecken, Tiere beobachten, Klimaschutz und Nachhaltigkeit erleben und an glasklaren Bächen und Seen, die Kraft der Natur spüren.
- Grünau im Almtal ist z. B. die zweitwaldreichste Gemeinde Österreichs, knapp 80 Prozent der Gemeindefläche sind mit Wald bedeckt. Jedes Jahr werden ca. 130.000 Bäume gepflanzt – Nachhaltigkeit wird im Almtal gelebt.
- Die naturbelassene Landschaft weit abseits von Massentourismus, bietet auf Schritt und Tritt authentische Wald- und Naturerlebnisse. Auf höchstem Niveau ist auch das Angebot zur Beobachtung und dem Lernen von und mit den Tieren, Z. B. in der Konrad Lorenz-Forschungsstelle https://klf.univie.ac.at und im Cumberland Wildpark Grünau www.wildpark.at
- Die WALDNESS im Almtal Thementage bündeln die interessantesten Naturerlebnisangebote des Almtals. Die WALDNESS.Partnerbetriebe JUFA Hotel Almtal, die Klausur- und Familienalm Hochberghaus und das Sporthotel Grünau - Wimmergreuth sind Spezialisten in der Beherbergung von Schulklassen, liegen wunderbar in der Natur und sind von Wald, Wasser und Bergen umgeben und verwöhnen kulinarisch die jungen Gäste.

Die WALDNESS.Coaches sind mehrfach zertifizierte Naturvermittler mit langjähriger Erfahrung. Oberförster und WALDNESS.Meister Fritz Wolf ist der Ausbildner von mehr als 1000 Waldpädagogen und vom Ministerium ernannter österreichischer Waldbotschafter.

Preise: **ab € 97,–**

(inkl. Halbpension exkl. Getränke, inkl. 1 Softdrink zum Essen, ab 20 Kinder + Begleitpersonen)

Schüler Oberstufe 15-18 Jahre	ab € 97,–
Begleitpersonen	ab € 103,–
Tourismusabgabe extra ab 15 Jahren	€ 2,–
VP Zuschlag	auf Anfrage

Dauer: 2 Tage mit der Möglichkeit zur Verlängerung Reisezeitraum nach individueller Reservierung nach Verfügbarkeit.

Nachhaltig Anreisen: Mit der Almtalbahn bis Grünau via Knotenpunkt Wels oder mit den OÖVV Buslinien bis Grünau über Gmunden.

Veranstalterhinweis s. S. 23.

NATUR SCHAU SPIEL
In Kooperation mit NATURSCHAUSPIEL.at OÖ

Kerstin Diensthuber
WALDNESS.Coach

- Staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin
- Zertifizierte Waldpädagogin
- Wyda-Trainerin

WALDNESS ist für mich...
... Entspannung und Erholung mit und in der Natur.

Fritz Wolf
WALDNESS. Meister

- Wald-, Alm- & Jagdpädagoge
- Natur- und Landschafts-vermittler
- Sensenmähleherer
- Studienrat
- 45 Jahre Lehrer an der Forstliche Ausbildungsstätte Ort
- Forst-, Jagd- und Natur-wacheorgan

WALDNESS ist für mich...
... meine und die Arbeit meiner Vorfahren dem interessierten Publikum in geeigneter Weise zugänglich machen.

Maria Hageneder
WALDNESS.Coach

- Kräuterpädagogin
- Natur- und Landschaftsvermittlerin
- Wasserinstruktorin

Wald bedeutet für mich eine geschützte, duftende, bunte und ruhige Umgebung zum Energietanken.

Christoph Wolf
WALDNESS.Coach

- Forstwart, Jäger, Waldbauer
- Wald- und Jagdpädagoge
- Gewerblicher Forstdienstleister
- Forstschutzorgan

WALDNESS vermittelt ein all-umfassendes Naturerlebnis

WALDNESS®
das Team & die Coaches

Christine Gasperlmair
WALDNESS.Coach

- Zertifizierte Waldpädagogin
- Kindergarten- und Hortpädagogin

WALDNESS ist für mich...
... Glück in der Einfachheit des Augenblicks zu erleben.

Christa Öhlinger-Brandner
WALDNESS.Coach

- zertifizierte Waldpädagogin
- zertifizierte Kräuterpädagogin
- Absolventin des Lehrgangs Forst und Kultur

WALDNESS ist für mich...
... den Wald in seinen vielen Facetten kennen, schätzen und genießen lernen.

Peter Übleis
WALDNESS.Coach

- Jugendführer des ÖAV
- Staatl. geprüfter Wander- und Schneeschuhführer
- Nationalpark Ranger im NP Kalkalpen / NP Gesäuse

WALDNESS ist für mich...
... die ideale Plattform den Gästen das Thema „Wald" mit all seinen „Bewohnern" stressfrei und doch voller Überraschungen zu zeigen

Sabina Haslinger
WALDNESS.Coach

- Staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin
- zertifizierte Kräuterpädagogin
- ausgebildete Märchenerzählerin
- Jodlerin aus Leidenschaft
- Pilgerbegleiterin i.A.

WALDNESS ist für mich...
... achtsames Gehen, hinaus in die Natur, hinein in den Wald oder hinauf auf den Berg zu den Latschen ohne Zeitdruck ohne „müssen" einfach entdecken, staunen und genießen.

TRAUNSEE-ALMTAL
salzkammergut
WALDRAUM

In Morgen- und Abenddämmerung und in der Nacht gehört der Wald den **Wildtieren.**

Sie brauchen **Ruhe, um Nahrung zu finden.** 1,5 Stunden vor und nach Sonnenaufgang und Sonnen-untergang sollte niemand im Wald sein, denn das ist Zeit der Jagd.

Wald ist Rückzugsort für Tiere und Menschen. **Ruhe und Stille tun allen Lebewesen gut.** Lärm passt nicht in den Wald.

Eine Jause inmitten von Bäumen ist wunderbar. Vergiss bitte nicht den **Abfall einzupacken**, er verunreinigt nicht nur die Natur, sondern kann für Tiere auch gefährlich werden.

Hunde sollen **im Wald an der Leine** geführt werden, sie machen Wildtieren Angst und können sie auch gefährden.

kleiner
WALD-KNIGGE
Zu Gast in Wald & Natur

Wer beim Wandern durch den Wald **Beeren oder Pilze** findet, darf **nur eine sehr kleine Menge** davon (max. 2 kg pro Tag) **zum Verkosten mitnehmen.** Einige dieser Waldfrüchte sind sehr giftig – ein fundiertes Wissen ist beim Sammeln Voraussetzung.

Wald und Waldwirtschaft gehören eng zusammen.

Forstliche sowie jagdliche Sperrgebiete dürfen keinesfalls betreten oder befahren werden, denn hier herrscht Lebensgefahr!

Im Wald, auf Wiesen und Almen wachsen **viele wunderschöne Pflanzen** – manche **stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gepflückt werden.** Das gilt in der Region Traunsee-Almtal für Enzian, Knabenkräuter, Narzissen, Schnee- und Almrosen. **Keinesfalls dürfen Pflanzen ausgegraben werden.**

Bitte **bleibe** beim Spazierengehen und Wandern durch den Wald immer **auf markierten Wegen. Wegweiser, Schilder und Markierungen bieten dir wichtige Informationen** bei deinem Aufenthalt im Wald – bitte beachte sie.

Weitere Infos auf **www.waldraum.at** | Wald braucht Respekt! - Fair play im Wald

Schmecktakuläres Almtal

Die Vereinigung „Schmecktakuläres Almtal" ist eine freiwillige Kooperation von Almtaler Wirten, Almtaler Landwirten und regionalen Lebensmittelverarbeitern, welche sich der Qualität und der Regionalität verpflichtet fühlen. Folgende Rezepte aus dem „kulinarischen Reiseführer durch das Almtal" für Dich zum Nachkochen:

Brennnesselknödel

mit brauner Butter und Wildkräutersalat

Rezept für 4 Personen:

500 g gekochte Erdäpfel
20 g Brennnesselblätter
150 g Mehl
100g Topfen
80 g Butter
3 Eier
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskat

Wildkräuter nach Belieben: z.B. Sauerampfer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Himmelschlüsserl, Girsch, Vogelmiere

200 g Vogerlsalat (Feldsalat)
2 cl weißer Balsam-Essig
4 cl Öl (Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl …)
schwacher 1/2 Moccalöffel Salz
1 Prise Zucker

100 g Butter bräunen

Erdäpfel schälen und durch die Erdäpfelpresse in eine Schüssel drücken. Wenig Wasser zum Kochen bringen, darin die Brennnessel 1 Minute zusammenfallen lassen. Abseihen, gut ausdrücken und mit den Eiern aufmixen.

Butter schmelzen, den Knoblauch schälen und in die Butter pressen.

Brennnessel, Butter, Topfen, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zu den Erdäpfeln geben. Alles gut verrühren.

Salzwasser zum Sieden bringen. Aus der Erdäpfelmasse gleichmäßige Knödel formen und 15 Minuten leicht wallend kochen. Butter schmelzen und bräunen.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Kräuter und Salat waschen, gut abtropfen lassen und mit der Marinade vermengen. Eventuell nachwürzen.

G'stockter Waldmeister-Rahm

mit Hippe und Kirschmus

Rezept für 4 Personen:

1/8 l Milch
4 cl Waldmeistersirup (Alternative: Hollunderblütensirup)
1/2 l Schlagobers
2 Vanilleschoten
2 Blätter Gelatine
75 g Kristallzucker
1 Spritzer Zitronensaft

50 g zimmerwarme Butter
50 g glattes Mehl
50 g Staubzucker
30 g Eiklar
2 Msp. Vanillezucker

250 g entsteinte Kirschen
40 g Kristallzucker
4 Gewürznelken
1 Spritzer Zitronensaft
ca 1/8 l Wasser

Vanilleschoten halbieren und das Mark auskratzen. Milch mit Zucker, Vanillemark und Schoten aufkochen. Vanilleschoten entfernen. Obers zugießen und nachmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Gelantine lt. Packungsangabe vorbereiten und in der Milch-Obers-Mischung auflösen. Mit Waldmeistersirup parfümieren. In hitzebeständige Behälter füllen und mindestens 5 – 6 Stunden kühlen. Zum Servieren die Formen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen.

Für die Hippen alle Zutaten glatt verrühren. Rohr auf 220° vorheizen. Den Teig in beliebiger Form ganz dünn auf ein gefettetes Blecht oder Backfolie streichen.

Goldgelb ca. 3 – 4 Minuten backen. Vom Blech heben und noch heiß in die gewünschte Form (Schlüssel, Welle, ...) bringen. Erkalten lassen.

Für das Kompott Wasser mit Zucker und Nelken aufkochen. 1/3 der Kirschen halbieren und beiseite stellen. Den Rest ins kochende Gewürzwasser geben, durchrühren und vom Herd nehmen. 10 Minuten ziehen lassen. Gewürznelken entfernen, die Kirschen mit dem Stabmixer pürieren. Halbierte Kirschen und einen Spritzer Zitronensaft untermengen.

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43 (0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

OÖ. Bierjuwele: Auf einem Wald-Spaziergang zum Bier finden!

Bierpicknick im Almtal

WALDNESS.Auszeit für Bierliebhaber.
In der Waldschule Almtal in Scharnstein führt Förster Fritz Wolf durch die Natur, zum Pflücken von Kräutern und Schwammerl. Gemeinsam werden diese am rustikalen Tischherd zubereitet und mit einer Bauernjause, sowie mit vielen frischen Eggenberger Bierspezialitäten vor bzw. in der Waldhütte verkostet.

15. Mai und
19. Juni 2020, 14 bis 18 Uhr
Preis: 10 bis mix. 20 TeilnehmerInnen

€ 35,-
pro Teilnehmer

Andere Termine auf Anfrage.
Nutze die Anreise mit der Almtalbahn der ÖBB und allen Linien des OÖVV!
Informationen zum Fahrplan unter www.ooevv.at
Wo übernachten? Mehr Infos: **www.traunsee-almtal.at**

Anmeldung erforderlich unter: office@schloss-eggenberg.at

Veranstalterhinweis auf Seite 23.

WALDNESS®.Partnerbetriebe

1. **1. Europäisches WALDNESS.Resort: BERGGASTHOF KLAUSUR-& FAMILIEN-ALM HOCHBERGHAUS GMBH. ★★★**
   Kasberg 1, 4645 Grünau im Almtal
   www.hochberghaus.at | T +43 7616 8477
2. **JUFA HOTEL ALMTAL ★★★**
   Hinterrinnbach 17, 4645 Grünau im Almtal
   www.jufa.eu/hotel/almtal | T +43 5 7083 570
3. **PENSION WANDERRUH ★★★**
   Rabenbrunn 4, 4645 Grünau im Almtal
   www.tiscover.at/wanderruh | T + 43 7616 8337
4. **SPORTHOTEL GRÜNAU - WIMMERGREUTH**
   In der Lahn 50, Grünau im Almtal
   www.wimmergreuthgruenau.at | T +43 7616 200 09
5. **HOTEL HOIS'N ★★★★**
   Traunsteinstr. 277, 4810 Gmunden
   www.hoisnwirt.at | T +43 7612 77333
6. **SPORTLERHOF „ALIMANN"**
   Altmannstr. 12, 4645 Grünau im Almtal
   www.sportlerhof.at | M + 43 664 4645 788
7. **ROITHHOF**
   Hauergraben 1, 4644 Scharnstein
   www.roithhof.at | T +43 7616 200 57
8. **FERIENHAUS SCHWARZENBACH**
   Spießengraben 5, 4562 Steinbach a. Ziehberg
   www.bauernhof.at/schwarzenbach | T +43 7582 7417
9. **MARIENHEIM – EXERZITIENHAUS GRÜNAU**
   Fischereckstr. 23, 4645 Grünau im Almtal
   www.marienschwestern.at | T + 43 7616 8258
10. **1. Europäisches WALDNESS.Wirtshaus: GASTHOF SCHOBERMÜHLE**
    In der Au 1, 4644 Scharnstein
    www.schobermuehle.at | T +43 7615 2230
11. **Grüne Erde-Welt Almtal oÖ**
    Hinterbergstraße 4, 4643 Pettenbach
    www.grueneerde.com | T +43 7615 313 800

WALDNESS® im Winter -
bei jedem Wetter herrlich und nachhaltig!

Waldbaden – bewusstes Spaziergengehen im Wald – kannst du zu jeder Jahreszeit, mit und ohne Schnee, bei Regen, Nebel und Sonnenschein.

Die WALDNESS.Coaches begleiten Dich und zeigen Dir die geheimnisvollsten und schönsten Plätze in der Region Traunsee-Almtal. Lass Dich überraschen!
Knirschenden Schnee, eine Schneeflockendusche und eine winterweiße Landschaft können wir Dir nicht garantieren – das **sinnliche und genussreiche Walderleben ist dafür sicher**.
Nach dem Waldbaden wartet auf Dich die Einkehr in gemütlichen Wirtshäusern. **Schmankerl aus der Region, Kaminfeuer, Kachelofen und dampfender Tee oder heimischer Glühmost** lassen den Tag angenehm ausklingen.

Nachhaltigkeit ist uns wirklich wichtig:

- Die Region Traunsee-Almtal ist mit der Bahn bequem erreichbar. Ein Shuttle-Service bringt Dich zu Deiner WALDNESS.Unterkunft.
- WALDNESS kooperiert mit den Direktvermarktern der Region.
- Für WALDNESS.Winterwald sind keine Schneekanonen im Einsatz.
- Das WALDNESS.Programm findet auf markierten Wegen statt, respektiert die Rückzugsräume der Tiere und schützt Pflanzen und Jungwälder.
- Das Almtal hat sich zum Ziel gesetzt in absehbarer Zeit, die erste CO^2-neutrale Urlaubsdestination Österreichs zu werden und bietet auch Projekttage mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit für Schüler an (s.S. 13).

WALDNESS.Winterwald 2021 – Auszeitpauschale

Die 4-tägige WALDNESS.Pauschale enthält ein umfangreiches von WALDNESS.Coaches begleitetes Programm:

- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- Waldbaden bei Laternenwanderung mit Kripperlroas
- Nachmittag in der Waldschule mit dem WALDNESS.Meister Fritz Wolf
- Schneeschuhwanderung mit Waldbaden (inkl. Leih-Schneeschuhe)
- Waldspaziergang und Wald-Wyda
- einen WALDNESS.Leih-Wetterfleck
- Freien Eintritt Cumberland Wildpark (für die Zeit des Aufenthaltes)
- Genuss-Lizenz von Schmecktakuläres Almtal

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Programmpunkte siehe S.6.

WALDNESS.Pauschalpreise: **ab € 277,-**
am WALDNESS.Urlaub am Bauernhof / Person
Buchbar ab: 1 Person

Gerne kannst Du mit den zusätzlichen WALDNESS.Angeboten das WALDNESS.Programm ergänzen:
Besuch der Konrad Lorenz Forschungsstelle (ab 7 Personen auf Anfrage) Spurenlesen im Schnee Grünauer Holzspaziergang Wirtshaus-Jodel-Workshop Räuchern mit Baumharzen und heimischen Kräutern Berg & Talfahrt für Winterspaziergang zum WALDNESS.Partnerbetrieb Hochberghaus Angebote von Naturschauspiel OÖ Erlebnisführung in der Grüne Erde-Welt Individuelle Abreise oder Verlängerungsnacht.

Programmänderungen vorbehalten!

WALDNESS® ist Partner von...

... Waldraum Traunsee-Almtal

TRAUNSEE-ALMTAL salzkammergut WALDRAUM

Die Waldakademie als dezentrales Netzwerk.

... ist die interdisziplinäre Plattform und das Netzwerk zur gemeinsamen, nachhaltigen und sanften Weiterentwicklung der Wald- und Holzangebote in der Region Traunsee-Almtal.

... fungiert als Dachmarke zu Wald und Holz in der Region und ist die Plattform und Bühne zur Bewerbung und Vernetzung.

... bietet eine europaweit beachtete Kombination aus Naturschutz und Ökologie, Forschung, Ausbildung, Wirtschaft und sanftem Tourismus.

... CURHAUS Marienschwestern GmbH

CURHAUS Bad Mühllacken Bad Kreuzen TEM Traditionelle Europäische Medizin

Curhaus Bad Kreuzen -
Curhaus Bad Mühllacken
www.tem-zentrum.at

... ARGE WALDNESS®

WALDNESS®

c/o Pangerl & Pangerl –
Optimiertes Tourismus Marketing
www.waldness.info

... InnoforESt

InnoforESt

Die Innovationsplattform Wertschöpfungskette Wald-Holz möchte vielversprechende innovative Ideen identifizieren, bei der Weiterentwicklung unterstützen und verbreiten, die den forstlichen und forstverwandten Unternehmen, den Bürgern und den zukünftigen Generationen zugutekommen.

... NATURSCHAUSPIEL.at

NATUR SCHAU SPIEL

Entführt zu rund
37 ausgewählten Naturschauplätzen in ganz Oberösterreich. |
www.naturschauspiel.at

So kommst Du zu uns in die Region Traunsee-Almtal

Anreise mit der Bahn:
Westbahn Strecke (von München, Salzburg, Passau oder Wien) bis Wels oder Attnang-Puchheim.
Mit der Almtalbahn von Wels erreichst Du Pettenbach, Scharnstein und Grünau im Almtal (ÖBB).
Mit der Salzkammergutbahn erreichst Du Gmunden, Altmünster, Traunkirchen und Ebensee (OBB).
In der Region verkehren die Traunseetram und die Vorchdorferbahn (Stern & Hafferl)

Wir freuen uns über Deine Anreise mit der Bahn. Gerne stellen wir ein Shuttle-Service zur Verfügung.

Nutzen sie für die Mobilität vor Ort das Angebot des Traunstein-Taxi

TRAUNSTEIN TAXI
050 - 422 1691
www.traunsteintaxi.at

Anreise mit dem Auto:
Autobahn A1 aus Wien über Linz bzw. Autobahn A8 Passau via Wels Nord bis Voralpenkreuz bzw. Autobahn A9 aus Graz bis zur Abfahrt Ried im Traunkreis (A9). Auf die B120 in Richtung Pettenbach, Scharnstein, St. Konrad und Grünau im Almtal. Bzw. Abfahrt Laakirchen West in Richtung Traunsee. ||
Autobahn A1 aus München über Salzburg, Abfahrt Regau in Richtung Traunsee, Abfahrt Vorchdorf in Richtung Almtal.

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Toscanapark 1, 4810 Gmunden, vertreten durch Stefan Schimpl. Verantwortlich für Konzept, Projektkoordination und Layout: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Toscanapark 1, 4810 Gmunden; sowie Mag. Christa Ohlinger-Brandner.
Grafische Umsetzung und Gestaltung: s'Mariedl Werbegrafik - Heidemarie Wittmann, In der Haid 10, 4644 Scharnstein. Bilder: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Nadine Bammer, Monika Löff, gehlebt.at, Andreas Pangerl, WALDNESS® im Almtal, Brauerei Schloss Eggenberg, Andreas Balon, OÖ. Tourismus, Verein Schmecktakulares Almtal, Alle Angaben ohne Gewähr. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Druck: SALZKAMMERGUT DRUCK, 4810 Gmunden

Veranstalterhinweis: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Eintragungsnummer GISA-Zahl: 15927910 im Gewerberegister. Ab 1. Juli 2018 gilt das europäische Pauschalreisegesetz (PRG) für alle auf dieser Webseite aufgelisteten Pauschalangebote. Der Tourismusverband Traunsee-Almtal tritt als Reiseveranstalter auf. Gemäß der Reisebürosicherungsverordnung (RSV) sind Kundengelder bei Pauschalreisen des Veranstalters Tourismusverband Traunsee-Almtal unter folgenden Voraussetzungen abgesichert: Die Anzahlung erfolgt frühestens elf Monate vor dem vereinbarten Ende der Reise und beträgt 20 Prozent des Reisepreises. Die Restzahlung erfolgt frühestens 20 Tage vor Reiseantritt - Zug um Zug gegen Aushändigung der Reiseunterlagen an den Reisenden. Darüber hinausgehende oder vorzeitig geleistete Anzahlungen bzw. Restzahlungen dürfen nicht gefordert werden. Anzahlungen bzw. Restzahlungen sind nur in dem Umfang abgesichert, in dem der Reiseveranstalter zu deren Entgegennahme berechtigt ist. Die Absicherungssumme wird vorrangig zur Befriedigung von vorschriftsmäßig entgegengenommenen Zahlungen verwendet. Garant für den Tourismusverband Traunsee-Almtal ist die HDI Global SE, HDI-Platz 1, 30659 Hannover. Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen nach Eintritt der Insolvenz bei der TVA-Tourismusversicherungsagentur GmbH, Baumannstrasse 9, 1030 Wien vorzunehmen. Notfallnummer: +49 511 3031-566

Wir freuen uns auf Deine Buchung unter:

Tourismusverband Traunsee-Almtal
Tourismusbüro Almtal:
Im Dorf 17, 4645 Grünau im Almtal
T +43 7616 8268 | F +43 7616 8895
E-Mail: waldness@traunsee-almtal.at

TRAUNSEE-ALMTAL salzkammergut

ober österreich

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION
LE 14-20
LAND OBERÖSTERREICH

WALDNESS®
Traunsee-Almtal
Salzkammergut

Wir freuen uns auf Deine Buchung!
Tel +43
(0) 7616 / 8268
WALDNESS®
Wald wirkt!
www.waldness.at

Die Region Traunsee-Almtal
Europas erste WALDNESS®.Destination

WALDNESS.Winterwald findet auch statt, wenn kein Schnee liegt.

WALDNESS®.Winterwald!

Das Programm für die kalte Jahreszeit | S. 21

TRAUNSEE-ALMTAL
salzkammergut

www.waldness.at
www.facebook.com/waldness.traunsee.almtal