

# 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

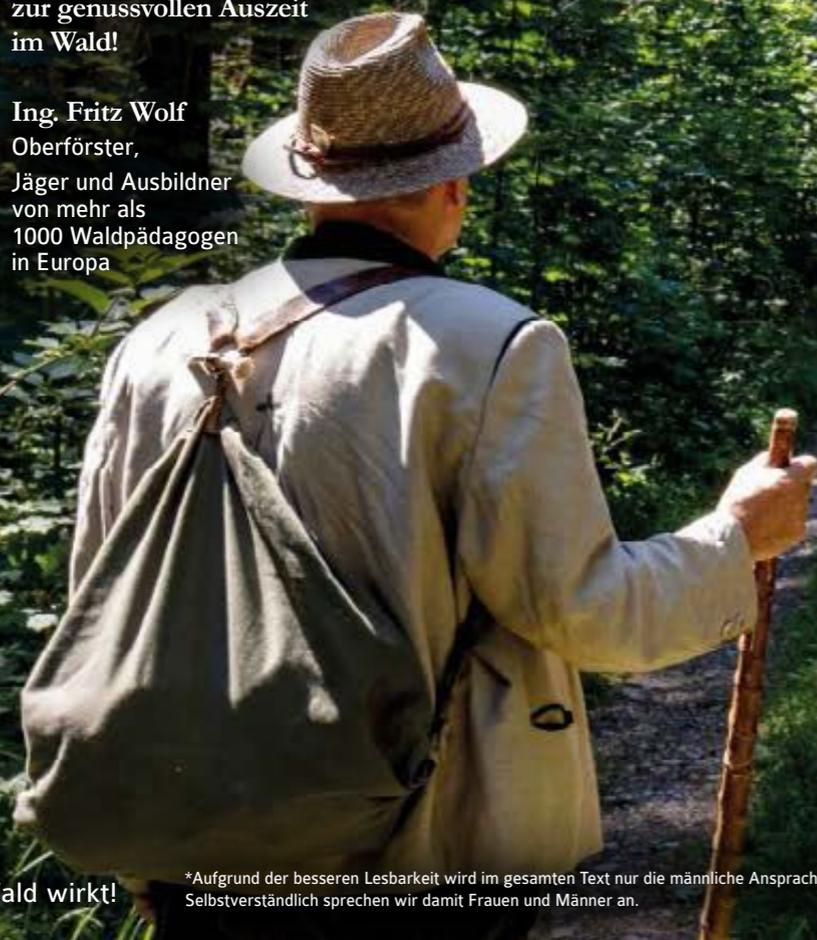
Liebe Freunde\* des Waldes!

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



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
Projekttag für Schulen	S.13
WALDNESS®.Coaches	S.14
Verhalten im Wald	S.15
„Schmecktakuläre“ Kulinarik	S.16
OÖ. Bierjuwelen – Bierpicknick im Almtal	S.17
Panoramakarte mit Partnerbetrieben	S.18
Ziel „CO <sup>2</sup> neutral“	S.20
WALDNESS®.Auszeit-Pauschale Winter 2022	S.21
Partnerprojekte	S.22
Serviceseite & Impressum	S.23





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.

*»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.

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.

**Waldkneipen 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 Kräutern ☞ Wirtshaus-Jodel-Workshop ☞ Angebote von Naturschauspiel ÖÖ (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 2022

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

- ☞ 3 Nächtigungen mit Frühstück in Deiner WALDNESS.Unterkunft
- ☞ Waldspaziergang und Wald-Wyda\*
- ☞ Waldbaden und Waldschule mit WALDNESS.Meister Fritz Wolf
- ☞ Latschenbad, Jodeln und Gipfeltreffen\*
- ☞ Waldkneipen\*
- ☞ 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.Auszeit 2021: **ab € 260,-**  
Pauschalpreise am / Person  
WALDNESS.Urlaub am Bauernhof  
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 2022

- Do - So, 19. bis 22. Mai 2022
- So - Mi, 22. bis 25. Mai 2022

#### Altweibersommer 2022

- So - Mi, 04. bis 07. Sept. 2022
- Do - So, 08. bis 11. Sept. 2022

#### Goldener Herbst 2022

- Do - So, 16. bis 19. Okt. 2022
- Do - So, 20. bis 23. Okt. 2022  
– Exklusivtermin KFB Frauenwandertage

## Wald.Schnuppern 2022 im Optimamed Gesundheitsresort Bad Wimsbach

Erfahre sinnlich und fachlich fundiert die heilsame Wirkung des Moorwaldes.

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, 03. April
- So, 24. April
- So, 15. Mai
- So, 05. Juni
- So, 26. Juni
- So, 17. Juli
- So, 07. August
- So, 28. August
- So, 18. September
- So, 09. Oktober
- So, 30. Oktober
- So, 20. November



## Sommerprogramm Traunsee-Almtal Erlebnisbonus

- 28. April bis 29. September
- donnerstags um 14:00 Uhr
- Grünau im Almtal
- kostenlos



## Die Auszeit im Wald WALDNESS®.Gruppenangebot - nachhaltig entspannt

Die zauberhafte, walddreiche 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
- 🌿 Waldkneipen in glasklarem Gebirgswasser
- 🌿 Wald-Wyda, das Yoga der Kelten, kennenlernen

Alle Angebote sind mit einem Besuch des Cumberland Wildparks kombiniert.

Preis pro Teilnehmer  
Buchbar ab: 7 Personen

€ 38,-

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Programmpunkte siehe S. 6.

Veranstalterhinweis s.S. 23.



NATUR  
SCHAU  
SPIEL

In Kooperation  
mit NATURSCHAUSPIEL.at 00



## Mit der Natur im Einklang – im Almtal

Angebot Salzkammergut Touristik Gruppenreisen OÖ 2021.

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 2021  
(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®.Betriebsausflugsmöglichkeiten sehr gerne auf Anfrage und nach individueller Vereinbarung beim Tourismusverband Traunsee-Almtal  
Tel +43 (0) 7616 / 8268 und unter [www.waldness.at](http://www.waldness.at)

## WALDNESS.Sondertermine 2021

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

- 🌿 **16. bis 18. April: Sternpilgern im Almtal**  
Mit Sabina Haslinger am Weg zu märchenhaftem Glück. Infos und Anmeldung: [www.waldness.at](http://www.waldness.at)
  - 🌿 **27. bis 30. Mai: Internationales Treffen der Erzähler**  
Unter der Schirmherrschaft der Österreichischen UNESCO Kommission  
ab 27. Mai: **VEE-Erzählertreffen**  
Infos & Anmeldung: <https://erzaehlerverband.org>  
29. Mai: **„Der Gala-Abend des Erzählens“**  
Cumberland Wildpark Grünau, ab 20 Uhr  
30. Mai: **„Ein Gastgarten voller Märchen“**  
Gasthof d'Einkehr" Grünau, ab 10 Uhr  
Alle Infos: [www.maerchenerzaehler.at/termine](http://www.maerchenerzaehler.at/termine)
  - 🌿 **3. bis 6. Juni: Silvasophikum an der Waldschule Almtal**  
Ein forstlicher Bildungsurlaub - Ein Experiment  
Infos und Anmeldung: [www.waldness.at](http://www.waldness.at)
  - 🌿 **15. bis 17. Juli: KinderUNI-Almtal**  
Infos unter <https://kinderuni-ooe.at/index.php/kinderuni-almatal>  
Anmeldung unter [waldness@traunsee-almatal.at](mailto:waldness@traunsee-almatal.at) oder per Telefon unter 07616/8268 erbeten
- 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  
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  
Zahlungsmöglichkeit: Bar vor Ort (bitte genauen Betrag mitbringen)

- 🌿 **30. Sept. bis 2. Okt.: Biologicum Almtal**  
Infos und Anmeldung: <https://biologicum-almatal.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.



€ **10,-**

## Das WALDNESS®.Schulangebot: „Waldabenteuer 2021“

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



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 walddpädagogische 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!

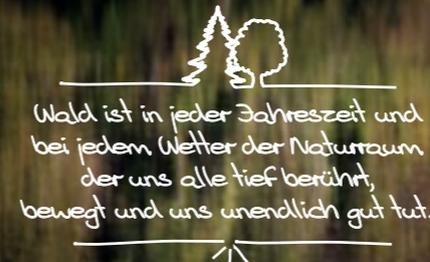
Veranstalterhinweis s.S. 23.



## Kennenlertage 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 development. 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.



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  
ÖÖVV Buslinien bis Grünau über Gmunden.

Veranstalterhinweis s.S. 23.

🌿 Mit unseren WALDNESS.Coaches den Wald und  
die Natur im Almtal wald- und erlebnispädagogisch  
entdecken, Tiere beobachten, Klimaschutz und Nach-  
haltigkeit erleben und an glasklaren Bächen und Seen,  
die Kraft der Natur spüren.

🌿 Grünau im Almtal ist z. B. die zweitwaldreichste Ge-  
meinde Österreichs, knapp 80 Prozent der Gemeindeflä-  
che 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 authenti-  
sche 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 Cumber-  
land Wildpark Grünau [www.wildpark.at](http://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 Ausbilder  
von mehr als 1000 Walddpädagogen und vom Ministerium  
ernannter österreichischer Waldbotschafter.



In Kooperation mit NATURSCHAUSPIEL.at ÖÖ



**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.*



**Christoph Wolf**  
WALDNESS.Coach

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

*WALDNESS vermittelt ein all-  
umfassendes Naturerlebnis*



**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.*



**Fritz Wolf**  
WALDNESS.  
Meister

- ☞ Wald-, Alm- & Jagdpädagoge
- ☞ Natur- und Landschaftsvermittler
- ☞ Sensenmählehrer
- ☞ Studienrat
- ☞ 45 Jahre Lehrer an der Forstliche Ausbildungsstätte Ort
- ☞ Forst-, Jagd- und Naturwacheorgan

*WALDNESS ist für mich...  
... meine und die Arbeit meiner Vor-  
fahren dem interessierten Publikum in  
geeigneter Weise zugänglich machen.*

## WALDNESS®

das Team & die Coaches



**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*



**Maria Hageneder**  
WALDNESS.Coach

- ☞ Kräuterpädagogin
- ☞ Natur- und Landschaftsvermittlerin
- ☞ Wasserinstructorin

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



**Christine Gasperlmaier**  
WALDNESS.Coach

- ☞ Zertifizierte Waldpädagogin
- ☞ Kindergarten- und Hortpädagogin

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



**Sabina Haslinger**  
WALDNESS.Coach

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

*WALDNESS ist für mich...  
... achtsames Geben, hinaus in die  
Natur, hinein in den Wald oder hi-  
nauf auf den Berg zu den Latschen  
ohne Zeitdruck ohne „müssen“ ein-  
fach 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 Son-  
nenaufgang und  
Sonnenuntergang 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 verunrei-  
nigt nicht nur die Natur, sondern  
kann für Tiere auch  
gefährlich werden.

## FAIR PLAY im Wald

---

### Zu Gast in Wald & Natur

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



Wald und Waldwirtschaft  
gehören eng zusammen.

**Forstliche sowie jagdliche  
Sperrgebiete dürfen  
keinesfalls betreten oder be-  
fahren werden,  
denn hier  
herrscht Lebens-  
gefahr!**

Wald befindet sich in  
Österreich zu mehr als 80% in  
Privatbesitz.

**Bitte respektiere das Eigentum  
und die Arbeit der Waldbesitzer.**

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.**

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 Sam-  
meln Voraussetzung.

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.



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	Wildkräuter nach Belieben:	200 g Vogelsalat (Feldsalat)
20 g Brennnesselblätter	z.B. Sauerampfer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Himmelschlüssel, Girsch, Vogelmiere	2 cl weißer Balsam-Essig
150 g Mehl		4 cl Öl (Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl...)
100g Topfen		schwacher 1/2 Moccalöffel Salz
80 g Butter		1 Prise Zucker
3 Eier		
3 Knoblauchzehen		
Salz, Pfeffer, Muskat		

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	50 g zimmerwarme Butter	250 g entsteinte Kirschen
4 cl Waldmeistersirup	50 g glattes Mehl	40 g Kristallzucker
(Alternative: Hollunderblütensirup)	50 g Staubzucker	4 Gewürznelken
1/2 l Schlagobers	30 g Eiklar	1 Spritzer Zitronensaft
2 Vanilleschoten	2 Msp. Vanillezucker	ca 1/8 l Wasser
2 Blätter Gelatine		
75 g Kristallzucker		
1 Spritzer Zitronensaft		

Vanilleschoten halbieren und das Mark auskratzen. Milch mit Zucker, Vanillemark und Schoten aufkochen. Vanilleschoten entfernen. Obers zugießen und nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Gelatine 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 Blech 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. Halbierete Kirschen und einen Spritzer Zitronensaft untermengen.



## OÖ. Bierjuwelen: 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 2021, 14 bis 18 Uhr

Preis: 10 bis max. 20 TeilnehmerInnen

~~€ 35,-~~  
pro Teilnehmer

Anmeldung erforderlich unter: [office@schloss-eggenberg.at](mailto:office@schloss-eggenberg.at)



Das Bierpicknick kann 2021 leider nicht stattfinden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme 2022!



Andere Termine auf Anfrage.

Nutze die Anreise mit der Almtalbahn der ÖBB und allen Linien des ÖVV!

Informationen zum Fahrplan unter [www.oeevv.at](http://www.oeevv.at)

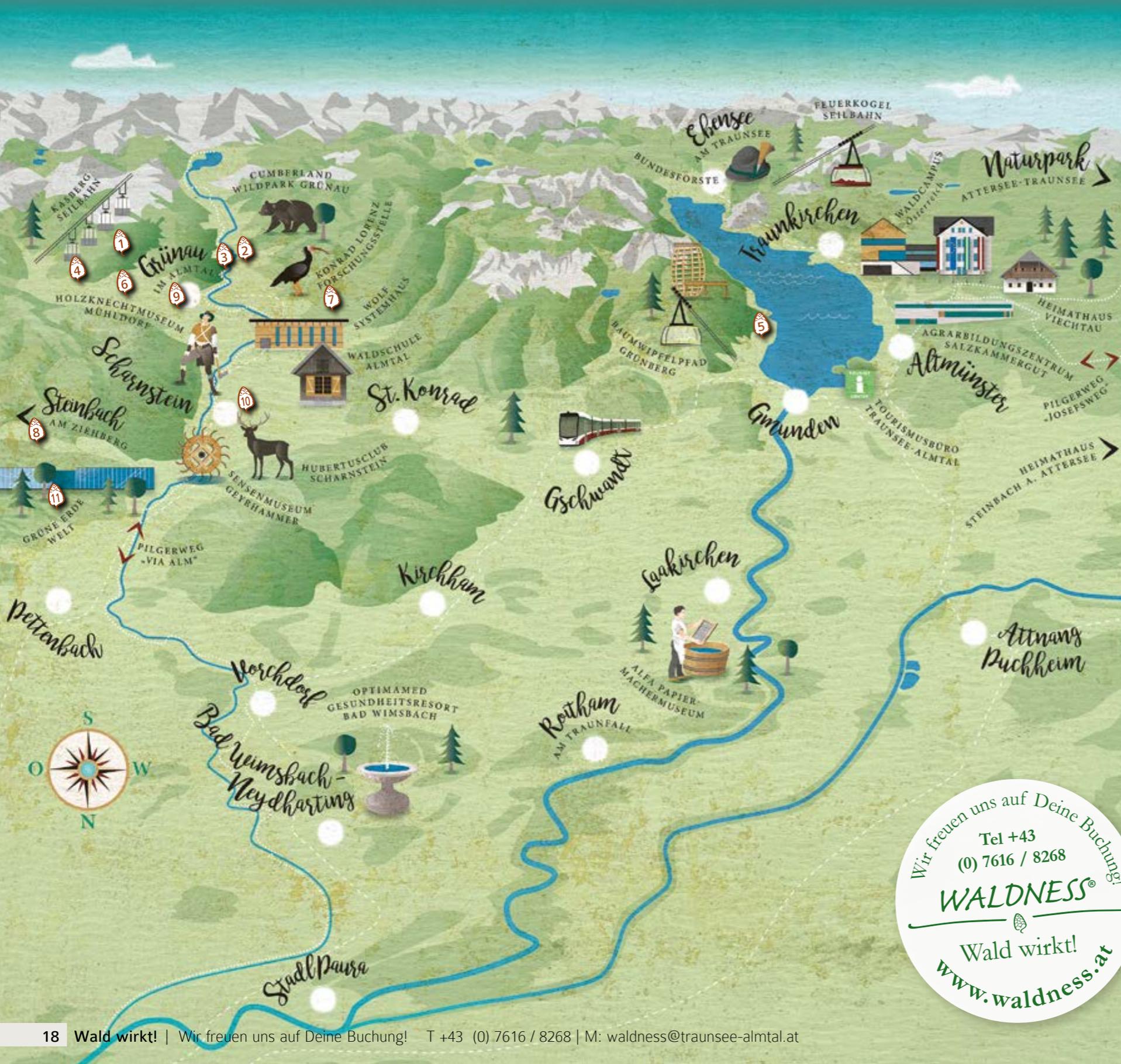
Wo übernachten? Mehr Infos: [www.traunsee-almтал.at](http://www.traunsee-almтал.at)

Veranstalterhinweis auf Seite 23.



TIPP:  
Verbinde WALDNESS®  
mit einem Besuch  
bei den Partnerbetrieben von  
Schmecktakuläres Almtal





## WALDNESS® Partnerbetriebe

### 1. Europäisches WALDNESS-Resort: BERGGASTHOF KLAUSUR-& FAMILIEN-ALM HOCHBERGHAUS GMBH. ★★★

Kasberg 1, 4645 Gröden im Almtal  
www.hochberghaus.at | T +43 7616 8477

### 2. JUFA HOTEL ALMTAL ★★★

Hinterrinnbach 17, 4645 Gröden im Almtal  
www.jufa.eu/hotel/almtal | T +43 5 7083 570

### 3. PENSION WANDERRUH ★★★

Rabenbrunn 4, 4645 Gröden im Almtal  
www.tiscover.at/wanderruh | T + 43 7616 8337

### 4. SPORTHOTEL GRÖNAU - WIMMERGREUTH

In der Lahn 50, Gröden im Almtal  
www.wimmergreuthgrounau.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 Gröden 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 GRÖNAU

Fischereckstr. 23, 4645 Gröden im Almtal  
www.marienschwestern.at | T + 43 7616 8258

### 1. Europäisches WALDNESS-Wirtshaus: GASTHOF SCHOBERMÜHLE

In der Au 1, 4644 Scharnstein  
www.schobermuehle.at | T +43 7615 2230

### Grüne Erde-Welt Almtal oÖ

Hinterbergstraße 4, 4643 Pettenbach  
www.grueneerde.com | T +43 7615 313 800

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



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

**Waldbaden** – bewusstes Spaziergehen 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 Wald-erleben 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<sup>2</sup>-neutrale Urlaubsdestination Österreichs zu werden und bietet auch Projektstage mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit für Schüler an (s.S. 13).

## WALDNESS.Winterwald 2022 – Auszeitpauschale

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

- ☞ 3 Übernachtungen mit Frühstück
- ☞ Waldbaden bei Laternenwanderung mit Kripperloas
- ☞ 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

WALDNESS.Winterwald 2022: **ab € 285,-**  
Pauschalpreise am / Person  
WALDNESS.Urlaub am Bauernhof

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 Winter-spaziergang zum WALDNESS.Partnerbetrieb Hochberghaus
- ☞ Angebote von Naturschauspiel OÖ
- ☞ Erlebnisführung in der Grüne Erde-Welt
- ☞ Individuelle Abreise oder Verlängerungs-nacht.

Programmänderungen vorbehalten!

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Programmpunkte siehe S.6.



### Termine:

- So - Mi, 2. bis 5. Jänner 2022
- Do - So, 6. bis 9. Jänner 2022

# WALDNESS® ist Partner von...

## ... Waldraum Traunsee-Almtal



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 Kreuzen -  
Curhaus Bad Mühllacken  
[www.tem-zentrum.at](http://www.tem-zentrum.at)

## ... ARGE WALDNESS®



c/o Pangerl & Pangerl –  
Optimiertes Tourismus Marketing  
[www.waldness.info](http://www.waldness.info)

## ... 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



Entführt zu rund  
37 ausgewählten Naturschauplätzen in ganz Oberösterreich. |  
[www.naturschauspiel.at](http://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 (ÖBB).  
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



## 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.



### STEIG EIN INS LEBEN

**JETZT ÖÖVV INFO APP downloaden!**

[www.oeevv.at](http://www.oeevv.at)

Available on the App Store Google play

## 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-almтал.at](mailto:waldness@traunsee-almтал.at)



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 Öhlinger-Brandner.  
Grafische Umsetzung und Gestaltung: s'Mariedl Werbegrafik - Heidemarie Wittmann, In der Haid 10, 4644 Scharnstein. Bilder: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Nadine Bammer, Monika Löffl, gelbeblat.at, Andreas Pangerl, WALDNESS® im Almtal, Brauerei Schloss Eggenberg, Andreas Balon, ÖÖ Tourismus, Verein Schmeckakuläres Almtal, Alle Angaben ohne Gewähr. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Druck: SALZKAMMERGUT DRUCK, 4810 Gmunden

Veranstalterhinweis: Tourismusverband Traunsee-Almtal, Eintragungsnummer GISA-Zahl: 15927910 im Gewerbeverzeichnis. Ab 1. Juli 2018 gilt das europäische Pauschalreisegesetz (PRG) für alle auf dieser Webseite aufgelisteten Pauschalangeboten. 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 entgegenkommenen 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



# 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.facebook.com/waldness.traunsee.almtal](http://www.facebook.com/waldness.traunsee.almtal)  
 [www.waldness.at](http://www.waldness.at)