

TIROLERIN

WELLNESS

2. AUSGABE
2026

Guide

AUFTANKEN.
DURCHATMEN.
WOHLFÜHLEN.



LAND
TIROL

Von Herz bis Hormone.

Die Frauengesundheitsstraße
tourt durch Tirol.

- Alle Bezirke
- Informationen von ExpertInnen
- praktische Angebote zu Frauengesundheit,
Vorsorge und Wohlbefinden

**Kostenlos
und ohne
Anmeldung!**



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Alle Informationen unter:
frauen-gesundheit.tirol



EDITORIAL

Während draußen der erste Schnee fällt, schlüpfen wir in den weichen Bademantel. Das Handy verschwindet im Spind, die Gedanken an Deadlines und To-do-Listen dürfen warten. Warmer Dampf, leises Wasserplätschern und der Duft nach Zirbe hüllen uns ein ... und plötzlich sind wir wieder ganz im Moment. Genau dort beginnt echte Erholung: wenn wir bewusst langsamer werden und uns selbst wieder ein wenig mehr Aufmerksamkeit schenken.



Andrea Pfeifer-Lichtfuss
& Katharina Egger-Zierl,
Chefredaktion

Innehalten. Auf den folgenden Seiten nehmen wir Sie mit zu außergewöhnlichen Rückzugsorten und wohltuenden Auszeiten in Tirol und Südtirol. Ob als stiller Moment in der Sauna, als wohltuende Anwendung oder als Wochenende, an dem einmal nichts erledigt werden muss: Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken, Aufwärmen und Abtauchen!

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber Tiroler Verlag GmbH | Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck | 0512 / 55 16 00-0 | office@tiroler.at
Geschäftsführung Katharina Egger-Zierl, Ferdinand R. Marquez **Assistenz der Geschäftsführung** Laura Jenewein **Redaktionsteam** Andrea Pfeifer-Lichtfuss, Tjara-Marie Boine, Leonie Werus **Grafik** Lea Vogelsberger, Cheryl Kapferer, Martina Frötscher, Sonja Heiser, Barbara Schattaneck **Anzeigen** Ferdinand R. Marquez, Daniela Mallaun, Ursula Meyer, Bettina Huber, Victoria Mayr **Druck** DC Media GmbH, 1010 Wien, Kärntner Ring 5-7, Tel.: +43 667 334 70 00





TIROL

Tirol war schon immer ein Ort der Kraftquellen - heilende Quellen in den Tälern, klare Bergluft, jahrhundertealtes Wissen um Kräuter und Heilpflanzen. Diese Tradition lebt heute in moderner Form weiter: in Saunalandschaften mit Blick auf die Gipfel, in Anwendungen mit Zirbenholz und Latschenkiefer sowie in der bewussten Entschleunigung zwischen Berg und Tal. Wellness ist hier kein Trend, sondern ein Stück gelebter Identität.

TIROL

ZEIT FÜR MICH

Wo entspannen unsere Leser:innen am liebsten?
Wir haben uns auf Social Media umgehört: Das sind
die beliebtesten Adressen für besondere
Wohlfühlmomente.

© Pirella Göttsche

DAY-SPA

PLATZ 1

ALPENRESORT SCHWARZ |
Mieming

PLATZ 2

PACHMAIR 1453 APART
RESORT | Uderns

PLATZ 3

HOTEL POST | Leermos

KRUMERS ALPIN | Seefeld

KOHLERHOF | Fügen

SCHWARZBRUNN RESORT | Stans

HOTEL WÖSCHERHOF | Uderns

Der Spa-Bereich im
Alpenresort Schwarz ist auch
bei Tagesgästen sehr beliebt.



Der Stanglwirt bietet ein
eigenes Longevity-Retreat.



PLATZ 1

STANGLWIRT | Going am Wilden
Kaiser

PLATZ 2

PANORAMA ROYAL | Bad Häring

PLATZ 3

ALPIN RESORT SACHER
SEEFELD | Seefeld

LANSERHOF | Lans

STOCK RESORT | Finkenberg

AYURVEDA RESORT
SONNHOF | Hinterthiersee

MOUNT MED RESORT |
Wildschönau

LONGEVITY

AUSZEIT FÜR PAARE

PLATZ 1

AQUA DOME | Längenfeld

PLATZ 2

SCHWARZER ADLER | Sterzing
(Italien)

PLATZ 3

POSTHOTEL ACHENKIRCH |
Achenkirch

ADEA LIFESTYLE SUITES |
Fieberbrunn

COOLNEST | Ramsau im Zillertal

HOTEL JUNGBRUNN |
Tannheim

HOTEL NIDUM | Mösern

WOHLFÜHLHOTEL
SCHIESTL | Fügenberg





PLATZ 1

WELLNESSRESIDENZ
ALPENROSE | Maurach/Achensee

PLATZ 2

CORTHEA | Innsbruck

PLATZ 3

VAYA RESORTS | u.a. Seefeld,
Pfunds

ADEA LIFESTYLE SUITES |
Fieberbrunn

ARLBERG WELLCOM |
St. Anton am Arlberg

HOTEL SCHWARZBRUNN |
Stans

ALFA SPORTS & SPA |
Innsbruck

HEALTH-CLUBS

NATUR-SPA

PLATZ 1

HOTEL HELD | Fügen

PLATZ 2

NATURHOTEL OUTSIDE |
Matrei in Osttirol

PLATZ 3

BIO-WELLNESSHOTEL
HOLZLEITEN | Obsteig

HOTEL DER ENGEL | Grän

HOTEL HINTEREGGER |
Matrei in Osttirol

GRAMAI ALM | Pertisau am
Achensee

NATURHOTEL
WALDKLAUSE | Unterlängenfeld

GARTENHOTEL LINDE |
Ried im Oberinntal

Wellness im Einklang mit
der Natur: Das erwartet
Gäste im Hotel Held.



© Hotel Held GmbH/Andi Böhler

TIROL



WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Diese Trends und Bedürfnisse zeigen, wie sich Wellness derzeit verändert und warum Wohlbefinden weit mehr ist als nur eine kurze Auszeit vom Alltag.

REDAKTION: Leonie Werus

Wellness bedeutet heute mehr als eine kurze Auszeit und wird ganzheitlicher gedacht als noch vor wenigen Jahren. Neben Sauna, Spa und Anwendungen rücken Themen wie Schlaf, Natur, bewusste Auszeiten, Bewegung, Ernährung und mentale Balance stärker in den Fokus. Was uns langfristig guttut, entsteht oft aus dem Zusammenspiel vieler kleiner Momente: Zeit in der Natur, erholsamer Schlaf, genussvolle Mahlzeiten oder das Gefühl, einfach einmal durchatmen zu können. →

TIROL

SCHLAF

DIE KRAFT
DER REGENERATION

Ein Mensch verbringt rund ein Drittel seines Lebens schlafend. Dennoch wird guter Schlaf oft unterschätzt. Dabei ist er eine wichtige Grundlage für körperliches und mentales Wohlbefinden. In der Nacht bekommt der Körper Zeit zur Regeneration, während der Kopf die Eindrücke des Tages verarbeiten kann. Immer mehr Wellnessbetriebe widmen sich deshalb gezielt dem Thema Schlaf und schaffen Rückzugsorte, in denen Erholung und eine angenehme Schlafatmosphäre im Mittelpunkt stehen.

© Peredy/Diana

01.



TIROL

NATUR

WARUM UNS DRAUSSEN
SEIN GUTTUT

Wer in den Bergen unterwegs ist, kennt dieses Gefühl: Mit jedem Höhenmeter werden die Gedanken etwas leiser und manches, das zuvor wichtig erschien, rückt plötzlich in den Hintergrund. Die Natur verändert Probleme nicht, aber oft den Blick darauf. Manchmal sind es die einfachen Dinge, die besonders wohltuend sein können: das Rascheln der Blätter im Wald, die klare Bergluft am Gipfel oder die Stille eines Sees am frühen Morgen.

03.

A T M U N G

RUHE AUF
KNOPFDRUCK

Atmen gehört zu den selbstverständlichsten Dingen überhaupt. Gleichzeitig nehmen sich die wenigsten Menschen Zeit, ihre Atmung bewusst wahrzunehmen. Dabei können einfache Atemübungen helfen, Stress zu reduzieren, den Puls zu beruhigen und die Aufmerksamkeit wieder auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

04.

B E W E G U N G

A K T I V E N T S P A N N E N

Wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern unterstützt auch das eigene Wohlbefinden. Ob beim Wandern in den Bergen, auf dem Fahrrad, beim Schwimmen oder während einer Yogaeinheit: Bewegung kann helfen, Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu schöpfen. Dabei geht es längst nicht mehr um sportliche Höchstleistungen oder strenge Trainingspläne. Vielmehr steht jene Form der Aktivität im Mittelpunkt, die Freude bereitet und sich nachhaltig in den Alltag integrieren lässt.



AM ORT DES



DAS KRONTHALER
★★★★★

RUHE,
DIE ERFÜLLT
[DASKRONTHALER.COM](https://daskronthaler.com)



this is you
DASEINS

TIROL

GENUSS

BEWUSST STATT
SCHNELL

Wohl kaum jemand empfindet keine Freude beim Gedanken an ein gutes Essen. Genuss beginnt oft in den kleinen Momenten: beim Duft von frischem Brot in der Früh, bei regionalen Zutaten, die mit Sorgfalt verarbeitet werden, oder bei einem Abendessen mit Blick auf die Berge. Moderne Wellness setzt deshalb nicht auf Verzicht, sondern auf bewusstes Erleben. Wer sich Zeit nimmt, Mahlzeiten mit allen Sinnen zu genießen, tut nicht nur dem Körper etwas Gutes, sondern schafft auch wertvolle Momente der Entschleunigung und Lebensfreude.

© Pirelli/Symon Shields

06.

Mitten in Innsbruck lädt die Judith Williams Beauty World dazu ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen – mit professionellen Treatments, persönlicher Beratung und ausgewählter Kosmetik aus dem Premiumsegment.

EIN ORT ZUM ANKOMMEN



Die Judith Williams Beauty World in Innsbruck

Selfcare. Stress, Tempo, Termine – der Alltag ist oft alles andere als sanft. Umso wichtiger sind Selfcare-Momente, bei denen wir unsere Akkus wieder aufladen können. Die Judith Williams Beauty World ist ein Ort, der einlädt zu entschleunigen, durchzuatmen und sich wieder ein Stück näherzukommen.

In guten Händen. Im Judith Williams Cosmetics Flagship Store bleibt kein Beauty-Wunsch unerfüllt. Hochwertige Gesichts- und Körperpflege, ausgewählte Düfte und Haarpflegeprodukte laden zum Entdecken ein. Dabei legt das Team der Beauty World viel Wert darauf, die spezifischen Hautbedürfnisse jede:r Kund:in genau zu verstehen und sie oder ihn gezielt durch die Vielfalt der Produktwelt zu führen. Ziel ist es, die optimale, individuelle Lösung zu finden – mit sichtbaren Ergebnissen.

Einfach wohlfühlen. Das Spa-Menü der Beauty World bietet kleine und große Beauty-Auszeiten: von Lash Lift bis Deluxe Treatment. Dabei steht individuelle Beratung und Momente des Wohlfühlens im Mittelpunkt. Dafür sorgt ein Team aus erfahrenen Kosmetiker:innen und Beauty-Expert:innen

Fundierte Expertise. Die Beauty World befindet sich direkt am Hauptsitz der CURA COSMETICS GROUP. Nur ein Stockwerk über dem Shop entstehen im hauseigenen Labor neue Pflegekonzepte, während im angrenzenden Office die Trends von morgen Form annehmen. Regionaler, näher und kompetenter lässt sich Kosmetik kaum erleben. ●

KONTAKT

CURA COSMETICS
GROUP

Dr.-Franz-Werner-Straße 19
6020 Innsbruck

Tel.: 0512 / 26 26 76 325

beautyinstitute@judithwilliams.com

www.curacosmeticsgroup.com/

beauty-world-innsbruck



TIROL

S T I L L E

DER LUXUS
UNSERER ZEIT

Stille ist selten geworden. Selbst dort, wo niemand spricht, gibt es meist etwas zu hören: Verkehr, Musik, Gespräche oder die vielen kleinen Geräusche des Alltags. Umso wertvoller können Orte sein, an denen für eine Weile nichts von uns verlangt wird. Ein stiller Morgen am See, das leise Knacken des Holzes im Kamin oder der Blick in die Berge schaffen Raum für Gedanken, die sonst oft keinen Platz finden.

07.



RITUALE

KLEINE ANKER
IM ALLTAG

Wohlbefinden entsteht selten durch einzelne große Momente. Viel häufiger sind es kleine Rituale, die dem Alltag Struktur und Ruhe geben. Die erste Tasse Kaffee in der Früh, ein Spaziergang nach dem Abendessen, die Lieblingslektüre oder ein paar Minuten Zeit für sich vor dem Schlafengehen können helfen, bewusster durch den Tag zu gehen.

TIROL

M I T E I N A N D E R

ZEIT, DIE VERBINDET

Manche Formen des Wohlbefindens lassen sich nicht buchen oder planen. Sie entstehen beim gemeinsamen Frühstück, bei einem Aperitif nach einem aktiven Tag oder in Gesprächen, für die im Alltag oft zu wenig Zeit bleibt. Solche Erlebnisse schaffen Nähe, stärken Beziehungen und geben vielen das Gefühl, wirklich angekommen zu sein. Darum gehört zu einer gelungenen Auszeit nicht nur Erholung, sondern auch die Möglichkeit, besondere Momente miteinander zu teilen und sie im Nachhinein gemeinsam revue passieren zu lassen.

W A S S E R

EINTAUCHEN UND
LOSLASSEN

Das sanfte Gleiten durch einen Pool, das Schwimmen in einem Bergsee oder das Geräusch von fließendem Wasser wirken beruhigend. Nicht ohne Grund spielen Wasserwelten in modernen Wellnesskonzepten eine zentrale Rolle. Sie schaffen Orte, an denen Bewegung und Entspannung auf natürliche Weise zusammenfinden.

Mit ausgewählten Essentials gesund,
aktiv und entspannt durch den Alltag

REDAKTION: Martina Frötscher, Tjara-Marie Boine | FOTOS: Hersteller, Unsplash/Jei Lee

BALANCE IS THE KEY





1. TEA-TIME. Hibiskus-Tee von Sonnentor, 80 g, um € 4,49 **2. MATCHBALL.** Tennisschläger „Boom MP L Alternative“ von Head, um € 230,- **3. ON TRACK.** Smartwatch „Watch Fit 5“ von Huawei, gefunden bei MediaMarkt, um € 199,- **4. IM VISIER.** Sonnenbrille „E029 vistair-x“ von Evil Eye, erhältlich bei Wutscher, um € 147,20 **5. STAY HYDRATED.** „All Around Travel“ Isolierbecher von Hydro Flask, gefunden bei Intersport, um € 49,99 **6. GLOW.** Gesichtsmaske „Airy Fit Mask Pearl“ von MISSHA, gefunden bei Douglas, um € 1,95 **7. COOL DOWN.** Cooling- und Massagetool von ebelin, gefunden bei DM, 1 Stk. um € 6,95 **8. NAMASTE.** Yogamatte „Mudra“ von Lotuscrafts, um € 39,95

HITZE, DIE GUT TUT

Regelmäßiges Saunieren kann die die Durchblutung verbessern, es stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Abwehrkräfte. Es kann die Muskelentspannung fördern sowie Stress reduzieren und trägt zu besserem Schlaf bei. Zudem hilft das Schwitzen, Giftstoffe auszuscheiden und die Haut zu reinigen.

Lassen Sie sich inspirieren!
klafs.at

KLAFS





STRESS HAT HAUSVERBOT

Ärger und Anspannung haben
ab 1.200 Metern offiziell keine
Daseinsberechtigung mehr.

Wer einen Fuß in die Region Seefeld setzt, dem werden seine Sorgen an der Eingangstür abgenommen. Ganze 14 Wellnesshotels tauschen hier Verspannung gegen Entspannung.

Keine Zeit für so viel Entspannung?

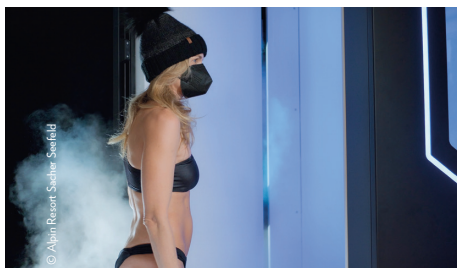
Die Lösung liegt in einem von zehn fantastischen Day-Spas. Wer Hotel-Flair nicht missen und sich so richtig verwöhnen lassen will, hat auch als Tagesgast ein Recht auf horizontale Entschleunigung.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Harter Tag auf Arbeit? Die beiden Erlebnisbäder in Seefeld und Leutasch mit ihren großzügigen Saunalandschaften haben praktischerweise viele Spinde, in denen man den Alltag für ein paar Stunden parken darf. Was auch immer die Frage ist, ein Aufguss in der Kelosauna ist die Antwort.

Darf's auch ein bisschen anders sein? Für fortgeschrittene Entspanner:innen hat



die Region Seefeld eine Hand voll echt ausgefallener Wellness-Erlebnisse parat. Kryotherapie in der Kältekammer klingt zugeben mehr nach Stoßgebet – der Körper spricht allerdings ein Dankesgebet. Dazu kommen Höhentherapie (IHHT) oder traditionelle russische Sauna – für alle die ihre irdische Hülle als Tempel ansehen.

Eis - Stock - Bad? Dass es in der Region Seefeld tatsächlich keinen Platz für Stress gibt, zeigt die Nutzung des ganzen Naturreichs als Entspannungsquelle. Sei es beim Waldbaden, Eisbaden oder ganz einfach beim Austoben auf den Sportanlagen. Natur an = überflüssige Gedanken aus = Entspannung ein. So einfach, so effektiv, so natürlich. ●



WWW.SEEFELD.COM



Weitere Informationen rund um die
Angebote im Alpin Resort Sacher Seefeld
finden Sie hier:



seefeld.sacher.com



HEALTH LONGEVITY SHORT BREAK

Nachhaltig personalisierte Longevity-
Programme kombiniert mit erlesenem
Genuss im Luxusambiente.

Im Alpin Resort Sacher Seefeld vereinen sich medizinische Expertise und exklusive Gastlichkeit zu einer Auszeit, die neue Maßstäbe setzt. Unter der ärztlichen Leitung von Dr. Katharina Sepp erleben Sie Healthy Longevity auf höchstem Niveau: effizient und flexibel mit nur 2 bis 3 Stunden pro Tag und individuell erweiterbar. Ihr Programm beginnt mit einem Anamnesegespräch, gefolgt von Untersuchung und maßgeschneiderter Diagnostik. In stilvollem Luxus und alpiner

Leichtigkeit schenken die Short Break Erholungstage nachhaltige Vitalität, Balance und Wohlbefinden. Getreu dem Motto „Mit allen Sinnen genießen“ erleben Sie Ihr exklusives Life-Change-Retreat. Ergänzt durch moderne Wellnessangebote, genussvolle Kulinarik und die inspirierende Atmosphäre der Tiroler Bergwelt entsteht ein ganzheitliches Konzept, das Erholung und Gesundheitsvorsorge auf besondere Weise miteinander verbindet. ●

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

© Alpin Resort Sacher Seefeld, David Johansson



TIROL

HERBSTGENUSS AM ACHENSEE

Wenn Natur, Bewegung und
Wellness rund um Tirols größten
See in Einklang kommen.

Wenn sich die Wälder rund um den Achensee in leuchtende Gold-, Orange- und Rottöne kleiden und die klare Herbstluft den Blick auf die Gipfel von Rofan und Karwendel freigibt, beginnt eine Jahreszeit voller besonderer Momente. Naturgenuss, Bewegung und Erholung gehen jetzt auf ganz selbstverständliche Weise ineinander über. Tirols größter See wird zur Bühne eines eindrucksvollen Naturschauspiels. Die ruhige Atmosphäre, das klare Licht und die angenehmen Temperaturen machen den Herbst zur idealen Zeit, um die Region in all ihren Facetten zu erleben. Ob beim Wandern oder auf genussvollen Radtouren entlang des Seeufers – der Herbst am Achensee folgt dem Rhythmus der Natur und lädt dazu ein, ganz bewusst einen Gang zurückzuschalten.

Neue Perspektiven. Rund 500 Kilometer bestens markierte Wanderwege führen durch die herbstliche Bergwelt. Gemütliche Almwanderungen, aussichtsreiche Panoramawege und anspruchsvolle Gipfeltouren eröffnen immer neue Perspektiven auf See

und Berge. Mal führen die Wege durch bunt gefärbte Wälder, mal über aussichtsreiche Höhen, während der tiefblaue Achensee immer wieder zwischen den Bergflanken aufblitzt. Die Rofan Seilbahn und die Karwendel-Bergbahn erleichtern den Aufstieg und ermöglichen einen besonders spannenden Einstieg in die alpine Landschaft. Auch auf zwei Rädern lässt sich die →





Region genussvoll entdecken. Rund 320 Kilometer Radwege führen am Seeufer entlang, durch farbenprächtige Wälder und hinein in die eindrucksvollen Karwendeltäler. Dabei steht nicht die Bestzeit im Mittelpunkt, sondern das bewusste Erleben der Landschaft – mit genügend Zeit für eine Pause, einen besonderen Ausblick oder eine gemütliche Einkehr.

Wohlfühlmomente zwischen Berg und See. Nach einem aktiven Tag an der frischen Luft sorgen zahlreiche Wellnessangebote für wohlthuende Entspannung. In den Hotels der Region reicht das Angebot von klassischen Massagen bis hin zu asiatisch inspirierten Anwendungen. Eine besondere Rolle spielt dabei Tiroler Steinöl®,



das ausschließlich am Achensee gewonnen wird. Seine natürlichen Inhaltsstoffe werden traditionell für Anwendungen rund um Muskulatur und Gelenke sowie zur Pflege von Haut und Haaren genutzt. Aufgrund seiner besonderen Entstehungsgeschichte trägt es auch den Beinamen „heilsames Erbe des Meeres“.

Wohltuende Auszeit. Ein besonderer Rückzugsort ist das Atoll Achensee direkt am See. Panorama-BAD, Penthouse-SPA und vielfältige Fitnessangebote verbinden Erholung und Aktivität mit einem beeindruckenden Blick auf das Wasser und die umliegende Bergwelt. Hier lässt sich ein Herbsttag auf besonders entspannte Weise ausklingen. Von familiengeführten Fünf-Sterne-Hotels bis hin zu gemütlichen



Pensionen bietet die Region für jeden Anspruch die passende Unterkunft. Auch der Genuss gehört zu einer Auszeit am Achensee selbstverständlich dazu. Kulinarisch spannt sich der Bogen von traditioneller Tiroler Küche und regionalen Spezialitäten bis hin zu internationaler Haute Cuisine. Herzlich gelebte Tiroler Gastfreundschaft rundet das Erlebnis ab. So wird der Herbst am Achensee zu einer wohltuenden Auszeit für Körper und Seele: mit Bewegung in klarer Bergluft, entspannten Momenten zwischen Berg und See und kulinarischem Genuss – ganz im Takt der Natur. ●



SILVRETTA

THERME ISCHGL



Saunalandschaft

Gratis Peelings & Show-Aufgüsse



Gourmet-Genuss

Grill-Lounge und Trattoria



Poolbar

Erfrischung mit Ausblick



HIER GEHT ES DIREKT ZUM WEBSHOP

WWW.SILVRETTATHERME.AT

draußen
Berge &
drinnen
Ruhe

TÄGLICH VON 10:00 BIS 22:00 UHR

GÜNSTIGE HERBSTTARIFE + ONLINE FRÜHBUCHERRABATT SICHERN





© Florian Egger

DIE KUNST DES ABSCHALTENS IM KUFSTEINERLAND

Im Kufsteinerland reichen dafür schon ein paar Tage. Der Weg ist für Tiroler:innen kurz – und der Abstand zum Alltag trotzdem erstaunlich groß.

Erst raus. Dann rein. Draußen ist die Luft kühl und klar, unter den Schuhen raschelt das Laub. Am Thiersee und Hechtsee ist nach dem Sommer Ruhe eingkehrt, die Wälder spiegeln sich im Wasser. Jetzt muss ein Spaziergang keine sportliche Herausforderung sein. Einfach losgehen, stehen bleiben, schauen. Beim Waldbaden am Riedenberg wird genau daraus ein Erlebnis: langsam

Noch schnell dies erledigen, dort einen Termin einschieben. Dabei wäre im Herbst eigentlich die beste Zeit, einmal gar nichts zu müssen.

werden und wieder wahrnehmen, was sonst gerne untergeht. Auch die Kraftplätze im Kufsteinerland sind gute Ziele für Tage ohne dichtes Programm. Am Kranzhorn reicht der Blick weit über das Inntal, die Antoniuskapelle liegt still im Kaisertal und der Häringer Stilleplatz macht seinem Namen alle Ehre. Orte, die nichts verlangen – außer vielleicht, ein wenig länger zu bleiben.

30 Minuten Nichtstun. Auch der Weg nach oben kann schon eine Pause sein. Rund 30 Minuten schwebt der Einer-Sessellift des Kaiserlifts von Kufstein Richtung Brentenjoch – noch bis zum 1. November 2026. Allein über den Baumwipfeln, mit immer mehr



© Klaus Wimmer

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Berg vor Augen. Kein Sitznachbar, kein Programm und eigentlich auch kein Grund, das Smartphone aus der Tasche zu holen. Manchmal braucht es eben keine Meditations-App. Ein Einer-Sessellift tut es auch.

Wenn Wärme plötzlich noch besser tut.

Nach ein paar Stunden draußen bekommen Sauna, warmes Wasser und ein Bademantel eine ganz neue Qualität. Bad Häring hat darin Erfahrung: Eine bei Bergbauarbeiten entdeckte Schwefelquelle legte den Grundstein für die Entwicklung zum ersten und einzigen Bäderkurort Tirols. Heute wird diese Geschichte neu interpretiert. Im Wellness & Genuss Hotel Panorama Royal***** gehören eine 7.500 Quadratmeter große Spa-Welt, Yoga und Pilates zur Auszeit. Im Thierseetal verbindet das Juffing Hotel & Spa**** Superior Erholung mit Gourmetküche, der European Ayurveda Resort Sonnhof mit alpiner Lebenswelt und der Thierseerhof**** Ruhe in der Natur mit kulinarischem Genuss. Und



dann ist da noch das Adults-Only-Hotel DAS SIEBEN ****Superior in Bad Häring. Dort darf Abschalten durchaus wörtlich genommen werden: In der „Offline Suite“ bleibt das Smartphone sieben Stunden außen vor. Sieben Stunden ohne Nachrichten, Mails und den schnellen Blick aufs Display. Was einmal ganz normal war, fühlt sich heute fast schon luxuriös an.

ZWEI NÄCHTE ZUM ABSCHALTEN



Zeit für sich: Die TIROLERIN verlost 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück im Adults-Only-Hotel DAS SIEBEN****Superior in Bad Häring. Jetzt mitmachen unter www.tirolerin.at/aktuelle-gewinnspiele.

Keine Barabläse möglich.
Buchung nach Verfügbarkeit und in vorheriger Absprache mit dem Hotel.

Nah genug für „einfach mal weg“. Das Schöne daran: Für diese Pause muss niemand aus Tirol eine große Reise planen. Ein paar freie Tage genügen für Wald und See, Wärme und gutes Essen – und vielleicht noch einen Abstecher nach Kufstein zum Bummeln und Kaffeetrinken.

Noch mehr Raum für die kleine Auszeit schafft die KufsteinerlandCard: Ab der ersten Übernachtung sind zahlreiche Erlebnisse inklusive – von der entschleunigten Fahrt mit dem Kaiserlift bis zum Besuch der Festung Kufstein. Gerade vor der trubeligen Weihnachtszeit kann das der beste Kurzurlaub sein: nicht möglichst viel unterbringen, sondern bewusst etwas weglassen. Termine zum Beispiel. Pläne. Und hin und wieder auch das Handy.



SPA FÜR ALLE SINNE

Ein Atemzug. Blick auf die Berge. Im DAS SIEBEN wird eine Pause zu neuer Energie, für einen Tag oder einer Auszeit mit Übernachtung.

Das Day SPA im Adults-Only-Hotel lädt ein, den Alltag für einige Stunden ruhen zu lassen. Die Sauna- und Badelandschaften und das Fitnessstudio schaffen Raum für Bewegung, bewusste Ruhe und neue Inspirationen. Je nach deinem persönlichen Rhythmus kannst du deine Auszeit mit einem Frühstück aus frischem Brot, süßen, herzhaften und pikanten Köstlichkeiten am Frühstücksbuffet



fet genießen. Verbinde deinen Wellness-tag mit Snacks oder am Abend mit einem Fünf-Gänge-Wahlmenü, wo jedes Gericht mit Fisch, Fleisch, vegetarisch oder vegan ein Genuss ist. Oder entfliehe dem Tag in der Abenddämmerung mit dem Chill-Out SPA.

Alltag auf Pause setzen. Wenn du länger eintauchen möchtest, lass es dir mit unseren Schnuppertagen gut gehen. Verbringe zwei Nächte in unseren Deluxe Doppelzimmer und lasse dich kulinarisch mit unserem genussvollen Frühstück und Abendessen verwöhnen. Zusätzlich zu deiner Erholung kannst du ganztägig am An- und Abreisetag Kraft und Klarheit in der Sauna- und Badelandschaft tanken. Für mehr Rhythmus und körperliche Betätigung geht's durch die KufsteinerlandCard kostenlos mit



den Öffis in die Tiroler Bergwelt. Zieh dich aus dem Alltag zurück und reise am Sonntag oder Montag an. So entsteht mitten in der Woche Zeit, um loszulassen, die Natur bewusst wahrzunehmen und mit neuen Wohlfühlmomenten zurückzukehren. ●



WWW.DAS-SIEBEN.COM

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG © Alex Grotter





SÜDTIROL



Zwischen alpiner Stille und südlichem Lebensgefühl: Südtirol ist eine Region, in der sich Gegensätze mühelos die Hand reichen. Schroffe Dolomitengipfel treffen hier auf sanfte Weinhänge, klare Bergluft auf mediterrane Leichtigkeit. Wellness bedeutet in Südtirol längst mehr als Entspannung – es geht um Gemeinschaft, um Entschleunigung, um das bewusste Innehalten zwischen Wald, Wiese und Weinberg.

SÜDTIROL

S L O W D O W N

REDAKTION: Tjara-Marie Boine

Longevity, Naturwissen und bewusste Regeneration:
Warum Südtirol gerade zu einer der spannendsten
Slow-Life-Regionen Europas wird.

© Unsplash/Guy Farnsworth

Zwischen schroffen Gipfeln, sanften Wasserfällen und jahrhundertalten Traditionen entsteht in Südtirol derzeit etwas, das mehr ist als ein weiterer Wellness-Trend: ein neues Verständnis von Gesundheit. „Alpine Health & Wellbeing“ nennt man dort, was moderne Präventionsmedizin mit traditionellem Heilwissen →

verbindet – entschleunigt, naturverbunden und wissenschaftlich fundiert. Thermalwasser, Höhenklima und alte Baderituale werden heute neu gedacht, während gleichzeitig Forschungseinrichtungen und Tourismusverbände die Region strategisch als Gesundheitsdestination positionieren. Das Ergebnis ist ein Wellness-Verständnis, das nicht auf schnellen Konsum, sondern auf langfristige Lebensqualität setzt – ganz im Sinne jenes „Slow Living“-Gedankens, der Südtirol längst über den Winter hinaus prägt.

Luft, die gut tut. Dass reine Bergluft gut tut, wussten schon frühere Generationen. Neu ist, dass sich das heute wissenschaftlich belegen lässt. Rund um den Partschinser Wasserfall bei Meran haben Studien der Technischen Universität München und der Ludwig-Maximilians-Universität München eine außergewöhnlich hohe Luft- und Wasserqualität nachgewiesen – Grundlage für die offizielle Zertifizierung als Luftkurort. Der Tourismusverein Partschins hat daraus ein ganz- →



© Unsplash/Jan Kereš



© Unsplash/Victoria Akkandrova



EINTAUCHEN & LOSLASSEN ...
... Ihr Traumurlaub beginnt hier!

QUELLENHOF LUXURY RESORTS
Südtirol | Gardasee
www.quellenhof-resorts.it

Foto: © Quellenhof Luxury Resorts - Foto: topi - (02) 01834104 (MKT) - (02) 01834104 (MKT)



© Pexels/Thomas Malik

heitliches Gesundheitskonzept entwickelt, das auf vier Säulen ruht: Natur, Bewegung, Bewusstsein und Ernährung. Gemeinsam mit Klimatherapeut:innen, Wanderführer:innen und Mediziner:innen werden dort Waldbaden, geführte Klimawanderungen und achtsame Outdoor-Erlebnisse angeboten. Es ist ein Beispiel dafür, wie eine ganze Region ihre Landschaft als Gesundheitsressource begreift – öffentlich zugänglich und nicht an ein einzelnes Haus gebunden.

Ruhe unter Tage. Einen der ungewöhnlichsten Gesundheitsorte Südtirols findet man ausgerechnet dort, wo man ihn am wenigsten vermutet: tief im Berg. Im stillgelegten Bergwerk von Prettau im Ahrntal, das heute vom Südtiroler Landesmuseum Bergbau betrieben wird, führt eine alte Grubenbahn fast einen Kilometer weit hinein in ein Mikroklima ohne Staub, Pollen oder Allergene. Bei einer Luftfeuchtigkeit von rund 95 Prozent gilt der sogenannte Klimastollen als idealer Ort für Atemtherapien. Die →



© Unsplash/Jenny Gray

AT ALPEN TESITIN
DOLOMITES SPA RESORT ★★★★★

mein Moment
Traumurlaub in Südtirol



11021052AWU8JU06S

alpentésitin.it

Speläotherapie, wie diese Höhlentherapie fachlich heißt, wird international bei Asthma, chronischer Bronchitis, Pollenallergien oder Long-Covid-bedingten Atemwegsbeschwerden eingesetzt, und Studien bestätigen ihre positive Wirkung. Wer dort unten sitzt, findet aber auch etwas, das keine Statistik erfasst: absolute Stille, fernab von Reizüberflutung und Alltag.

Longevity, alpin gedacht. Kaum ein Gesundheitsbegriff ist derzeit so präsent wie „Longevity“ – die gezielte Verlängerung der gesunden Lebensspanne. Weltweit gilt der Markt für personalisierte Präventionsmedizin als einer der am schnellsten wachsenden überhaupt, und Südtirol positioniert sich bewusst als Standort dafür. Die Wirtschaftsförderung IDM Südtirol hat eigens eine Ausbildungsreihe für „Alpine Longevity Experts“ ins Leben gerufen, um Betriebe und Fachleute auf diesen Zukunftsmarkt vorzubereiten – mit der Kombination aus alpiner Natur, hoher Lebensqualität →



Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL

Einfach mal durchatmen.
Auf der Sonnenseite
der Alpen.



Innovative Spa-Konzepte, exklusive Treatments und Vitale Cuisine: In den besten Wellnesshotels Südtirols fröhen Sie der südlichen Leichtigkeit etwas länger.

belvita.it



und wissenschaftlich fundierten Gesundheitsangeboten als Standortvorteil. Wichtig dabei: Seriöse Longevity-Forschung verspricht keine Wunder. Die zentralen Hebel bleiben unspektakulär – Bewegung, Schlaf, Ernährung, soziale Bindungen, Vorsorge. Genau darin liegt aber auch der Charme des alpinen Zugangs: Statt auf teure High-tech-Diagnostik allein zu setzen, rückt in Südtirol die Verbindung von Naturraum, Bewegung im Freien und langsamer Lebensweise in den Mittelpunkt eines nachhaltigen Longevity-Verständnisses.

Quelle der Regeneration. Auch das Thermalwasser rund um Meran erlebt gerade eine Wiederentdeckung. Inhalationen mit Thermalwasser unterstützen nachweislich bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Sinusitis, allergischer Rhinitis oder Bronchitis. Das Wasser, das vom Vigljoch herabkommt, enthält natürliches Radon und wirkt beruhigend auf Atemwege, Nervensystem und Bewegungsapparat, →

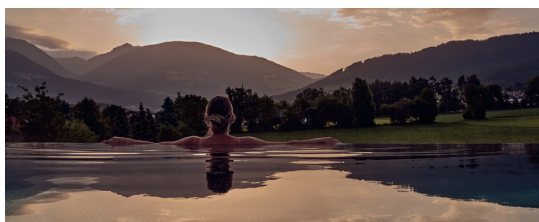


WENN DER BERG LEISER WIRD

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG © Falkensteiner Hotels

Im November erzählt der Kronplatz vom Spa, im Oktober vom Geschmack. Zwei Monate, zwei Geschichten.

Sieben Dolomitengipfel – Marmolada, Rosengarten, Drei Zinnen, Peitlerkofel, Kronplatz, Geislergruppe, Schlern – geben dem 5-Sterne-Haus im Südtiroler Pustertal seine Form. Jeder Gipfel steht für einen Charakter und für einen Bereich des Hauses: eine Suite, ein Gericht, einen Cocktail, eine Anwendung. Schmecken, trinken und erleben lässt sich das im Restaurant Seven Summits, an der On the Rocks Bar und mit dem Experience Con-



SPA STORIES IM NOVEMBER

6. bis 8. November

Pilates Weekend mit Studio Herzfeld

13. bis 15. November

Technogym Weekend

20. und 21. November

Aufguss Weekend mit Alex Cancian

27. November, 20.00 Uhr

Candlelight Yoga

7., 14., 28. November, 11.00 Uhr

Aufguss „strong & wild“

1., 22., 29. November, 9.00 Uhr

„Create your own Aufguss –
Wedeltraining“

EIN HOTEL, GEPRÄGT VON DEN DOLOMITEN

KONTAKT

FALKENSTEINER****
HOTEL KRONPLATZ

Member of The Leading Hotels of the World

Seilbahnstraße 1c • 39031 Reischach/Bruneck

Tel.: +39 0472 / 6941 55

falkensteiner.com/kronplatz

cierge. Im November starten im Acquapura Summit Spa die Spa Stories mit festem Wochenprogramm – von Pharmos Natur über den Aufguss „Heat & Breath“ bis zu Winter-Hautpflege mit Team Dr. Joseph, Morning Run und eigenen Wochenendthemen – bevor der Rooftop-Pool mit Blick über die Dolomiten lockt. Im Oktober bringt Sternkoch Theodor Falser bei den Taste Stories am 9. und 30. das Törggelen an den Kronplatz, samt Masterclasses und Tastings. ●

während warme Thermalbäder zusätzlich bei rheumatischen Beschwerden, Muskelverspannungen oder Arthrose helfen können. Zwischen alpiner Ruhe und einer langen Kurtradition entsteht so ein zeitgemäßer Zugang zur klassischen Kur: regenerativ, präventiv und tief in der Region verwurzelt.

Alte Baderituale neu entdeckt. Im Samtal, einem der wald- und latschenkieferreichsten Täler Südtirols, lebt eine jahrhundertealte Badekultur wieder auf. Schon Bergbäuer:innen nutzten nach der harten Arbeit im Hochgebirge warme Bäder in hölzernen Zubern, angereichert mit ätherischen Ölen aus Latschenkiefer, Zirbe oder Almkräutern – eine einfache, aber wirkungsvolle Form der Regeneration. Die Wärme regt Kreislauf und Stoffwechsel an, die ätherischen Öle entfalten ihre entspannende Wirkung auf Körper und Geist, und traditionell folgt dem Bad eine Ruhephase im Heubett. Heute wird dieses Wissen an mehreren Orten im Tal bewusst →

Fortsetzung auf Seite 58



© Perels/Koolhaas



© Perels/Mattos Milan

SENS
ORiA

DOLOMITES

LUXUS
FÜR DIE SEELE



Ihr Kraftplatz in den Dolomiten. Ein Ort für die innere und äußere Welt. Formen und Linien aus der Natur.
Das belebende Spiel aus Licht und Schatten. Zeitlos behaglich, auf das Wesentliche reduziert.
Denn wahrer Luxus ist nie oberflächlich. Er bereichert und nährt die Seele.

Sensoria Dolomites. Your adults-only all-inclusive retreat.

sensoriadolomites.com

SÜDTIROL

Wellness, Genuss und Südtiroler
Lebensgefühl! Nur eine Stunde
von Innsbruck entfernt.

HERBSTZEIT IN SÜDTIROL

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG © Zupictures, Horea

In Vals, am Eingang ins Pustertal und im Herzen der Almenregion Gitschberg Jochtal, liegt das Hotel Masl. Ein 4-Sterne-Superior-Hotel, das Südtiroler Gastfreundschaft, historischen Charme und modernen Komfort verbindet. Und das Beste: Von Innsbruck ist diese kleine Auszeit nur rund eine Autostunde entfernt.

Seit vier Generationen mit Herz. Seit 1680 wird das Haus von Familie Messner geführt, heute mit viel Herzblut in vierter Generation. Im Wellness & Spa adults only finden Gäste viel Raum für Ruhe: In- & Outdoorpool, Whirlpool, tägliche Aufgüsse in der Drachensauna und gemütliche Rückzugsorte machen es leicht, den Alltag draußen zu lassen. Massagen und Treatments, auf Wunsch zu zweit, lassen den Kopf frei und die Muskeln locker werden.



KONTAKT
HOTEL MASL
FAMILIE MESSNER

Unterlände 21 • I-39037 Vals / Mühlbach
Tel.: +39 0472 547 187
info@hotel-masl.com
www.hotel-masl.com



WWW.MASL-HOTEL.COM



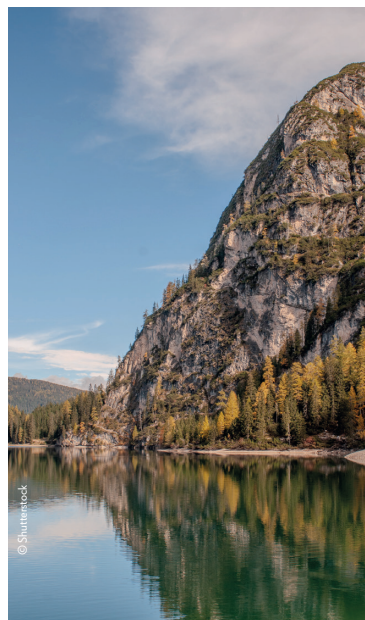
Auszeit für Groß und Klein. Auch Familien finden im Masl viel Raum für gemeinsame Zeit: mit eigener Familien-Waservelt, Breitwellenrutsche, Dress-on-Saunen und hoteleigenem Bauernhof. Warum also nicht die Ferien über Allerheiligen für eine kleine Familienauszeit nutzen? Draußen zeigt sich Südtirol jetzt von seiner goldenen Seite: klare Fernsicht, bunt gefärbte Wälder und angenehme Temperaturen machen Lust auf Wandern. Die Bergbahnen Gitschberg Jochtal sind noch bis 8. November in Betrieb und können kostenlos genutzt werden. Und weil Südtirol ohne Genuss nur halb so schön wäre, trifft im Masl alpine Küche auf mediterrane Einflüsse und italienische Leichtigkeit. ●



© Unsplash/Daniel J. Schwarz

gepflegt und behutsam weiterentwickelt – nicht als Wellness-Gimmick, sondern als gelebtes Stück alpiner Gesundheitsgeschichte, das zeigt, dass viele der Konzepte, die heute als „neu“ gelten, eigentlich sehr alt sind.

Ein Lebensgefühl, kein Trend. Was all diese Ansätze verbindet, ist eine Haltung, die sich auch abseits der Wellness-Welt in Südtirol beobachten lässt: das bewusste Herunterfahren des Tempos, wie es sich zuletzt vor allem im Winter als „Slow Winter Living“ gezeigt hat. Reduktion statt Reizüberflutung, Herkunft statt Beliebigkeit, Qualität statt Quantität. Ob im Klimastollen, am Wasserfall oder im Holzzuber – die Südtiroler Gesundheitskultur setzt weniger auf Optimierungsdruck als auf das, was schon immer funktioniert hat: Natur, Zeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Genau das macht die Region zu einem der interessantesten Orte Europas, um zu beobachten, wohin sich Wellness in den kommenden Jahren entwickeln könnte. ●



© Shutterstock

Seefeld

TIROLS HOCHPLATEAU

WWW.SEEFELD.COM

WO SEGMOR INS IN HERBST? AM BESTEN PLOTZ IM TOL IN SÜDTIROL!

NOVEMBER IM GASSENHOF

Genusswoche: 08.11. – 15.11.2026

Mount Becher Woche: 15.11. – 29.11.2026

Genuss & Wärme: 29.11. – 06.12.2026

SCANNEN &
WOCHENPROGRAMM
ENTDECKEN:



ERLEBNISORT
GASSENHOF

»wia tuat's an?«



★ RECEPTION
★ CHECK IN
★ S

UNSERE SPECIALS FÜR EUCH:



HERBST-WELLNESS 4=3
08.11. – 04.12.2026

4 Nächte zum Preis von 3
(Anreise Sonntag oder
Montag)

ab 630 € pro Person

**WOCHENEND-SPECIAL
IM NOVEMBER**
12.11. – 29.11.2026

3 Nächte (von Donnerstag
bis Sonntag) inkl. 50 €
Getränke-Gutschein pro
Zimmer

ab 630 € pro Person

FÜR FREUNDINNEN:

ab 3 Nächten
bezahlt jede 3. und 4.
Zusatzperson
pauschal nur 80 €
pro Nacht

SÜDTIROL. RATSCHINGS. GASSENHOF. DER BESTE PLOTZ IM TOL. [GASSENHOF.COM](https://www.gassenhof.com)

