

## PRESSETEXT

### Achtsame Stadt im Grünen Kufstein, eine erholsame Symbiose aus Natur- und Kulturerlebnis

*Die Menschen sehnen sich nach Abwechslung, Auszeit, Erholung und Regeneration. Entschleunigung ist viel mehr als nur ein Trend – vor allem im Urlaub. Orte, die zum bewussten Innehalten einladen, gewinnen zunehmend an Bedeutung. In dem kleinen Städtchen Kufstein liegt die Natur vor der Haustür. Eine inspirierende Umgebung, um während der yoga.tage vom 23. – 25. Juli 2021 zu einem nachhaltig entspannten, gesünderen und achtsameren Leben zu finden. Oder um in Form der glück.tage ein warmherziges Festival für Selber-Denker zu besuchen. Dieses Jahr können die Teilnehmer vom 26. – 28. August einfach mal glücklich sein.*

Kulturerlebnis und Naturgenuss greifen in der zweitgrößten Stadt Tirols harmonisch ineinander. Schon alleine die Lage inmitten einer atemberaubenden Naturkulisse sucht ihresgleichen. Umringt vom Hausberg Pendling im Westen, dem Thierberg im Norden und dem weltbekannten Kaisergebirge im Osten, ist Kufstein der ideale Ausgangspunkt für facettenreiche Ausflüge. Im Sommer verlocken malerische Seen, wie der Hechtsee, der Pfrillsee und der Längsee zum Sprung ins kühle Nass. Inmitten der Perle am grünen Inn, in der knapp 20.000 Einwohner leben, thront die Festung über der kleinen Stadt. Das ganze Jahr über kann man dort in die Geschichte eintauchen.

#### Der Weg zum achtsamen Leben

Achtsamkeit lässt sich trainieren – zum Beispiel mit Yoga. Im Kufsteinerland gibt es zahlreiche Angebote – sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene – rund um die spirituelle Bewegungslehre aus Indien. Von 23. bis 25. Juli 2021 heißt die Festungsstadt Yogis aller Stile willkommen, um in der Community drei Tage mit Yoga, Kräutern und Ayurveda zu genießen. Im Rahmen der yoga.tage erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm mit regionalen und internationalen Lehrern. Auch außerhalb dieses Festivals gibt es Studios mit verschiedenen Stilrichtungen, Gesundheitshotels mit Yoga-Packages und Sessions an ganz besonderen Orten, wie etwa auf dem Stand Up Paddle am Hechtsee oder auf einer aussichtsreichen Plattform am Brentenjoch. Letztere erreicht man ganz bequem mit dem Kaiserlift. Ein weiterer naturnaher Höhepunkt in der Festungsstadt.

#### Ins Naturerlebnis schweben

Von Kufstein aus geht es mit dem Kaiserlift geruhsam und innerhalb kürzester Zeit ins Kaisergebirge. Das Wiederentdecken der Langsamkeit ist dort ein Kinderspiel, denn hier oben spielt die Uhrzeit keine Rolle. Das Naturschutzgebiet, das sämtliche Gipfel des Wilden und Zahmen Kaisers umfasst, erstreckt sich über eine Fläche von 102 Quadratkilometern. Von gemütlichen Wanderungen, über herausfordernde Gipfeltouren, bis hin zu Ausflügen mit den MTB bietet die kontrastreiche Landschaft Erlebnisse für jeden Geschmack und jede Altersgruppe. Zahlreiche Kraftplätze laden fernab von Straßenlärm zum Rasten, Genießen und Tagträumen ein. Einer davon befindet sich unterhalb des Gamskogels, den man in weniger als einer Stunde von der Bergstation des Kaiserliftes aus erreicht. Die spiralförmige Bank aus Lärchenholz ist wie geschaffen für eine Pause. An der Außenseite kann man sich je nach Sonneneinstrahlung in alle Himmelsrichtungen zurücklehnen, um Flora und Fauna zu beobachten. Im Inneren der Spirale hört man in der Windstille fast nichts mehr - nur das Pochen des eigenen Herzens und von Zeit zu Zeit einen Vogel, der sein Lied zwitschert. Bei der Errichtung dieses Kraftplatzes wurde die Technik von Bildhauer James Turrell angewendet, der auf der ganzen Welt die sogenannten „Skyspaces“ geschaffen hat. Der Blick nach oben ermöglicht eine Wahrnehmung, die sich fernab der Zivilisation nach innen richtet.

#### Einfach mal glücklich sein

Seit 2017 gibt es in der Festungsstadt, im Stadtteil Weissach, einen besonderen Begegnungsraum für Ruhesuchende und Andersdenker. Der Verein „LebensmittelPunkt“ hat sich das Ziel gesetzt, einen Ort zum Wohlfühlen, Auftanken, Wachsen und Gedeihen zu erschaffen. Neben dem kleinen Café gibt es dort Räume,

in denen Vorträge, Seminare und Kurse für Kinder und Erwachsene stattfinden. Es ist ein Treffpunkt für all jene, die an einem alternativen Weg auf der Suche nach dem Glück interessiert sind. Dem Thema Glück widmet sich auch eine andere hochkarätige Veranstaltung im Kufsteinerland: An drei Tagen geben inspirierende Persönlichkeiten im Rahmen der glück.tage Denkanstöße, um den inneren Kompass neu auszurichten. Das Festival für Literatur, Philosophie, Natur und Genuss, welches dieses Mal ausnahmsweise im August von 26. bis 28. August 2021 stattfindet, hat ebenso programmtechnisch jede Menge zu bieten. Der Publizist und Philosoph Richard David Precht geht den brennenden Gesellschaftsfragen nach Glück, Menschlichkeit und Motivation in Zeiten der Digitalisierung auf den Grund. Autor, Forst- und Betriebswirt Erwin Thoma gibt Einblicke in Strategien gegen die Klimakrise, welche die Menschheit von den Bäumen erlernen kann. Last but not least wird das siebenköpfige Ensemble der „Science Busters“ die Zuhörerschaft mit einer exklusiven Performance in den Bann ziehen.

#### 5 goldene Tipps, wie man im Urlaub abschaltet

Wer kennt es nicht: Bevor die Auszeit startet, summieren sich die Mails im Posteingang, zahlreiche Aufgaben warten darauf, erledigt zu werden. Im Urlaub selbst fällt es oft schwer abzuschalten und seinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Es ist viel leichter, Körper, Geist und Seele von 0 auf 100 hochzufahren, als umgekehrt von 100 auf 0. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps und Tricks für den gewünschten und wohl verdienten Erholungseffekt.

1. Nicht die Länge des Urlaubs ist entscheidend, sondern die Qualität des Tapetenwechsels. Besonders empfehlenswert ist es, sich ein Kontrastprogramm zu gönnen. Wer im Büro arbeitet, sollte auf Bewegung in der Natur setzen. Menschen, die ständig unter Leuten sind, sollten auf Trubel verzichten und stattdessen beispielsweise eine Yoga-Session buchen.
2. Schon mal was von Mastery-Erlebnissen gehört? Darunter versteht man sowohl körperliche als auch geistige Herausforderungen. Wer im Urlaub ein Gipfelziel meistert oder sein Wissen im Museum vertieft, wird mit dem Gefühl belohnt, etwas Besonderes geschafft zu haben.
3. Zudem hat der Grad der Selbstbestimmung einen wesentlichen Einfluss auf den Erholungsfaktor. Während einige lieber lange ausschlafen und faulenzten, möchten andere den Sonnenaufgang am Berg erleben. Je nach Vorliebe sollte man sich im Urlaub genügend Spielraum freihalten, um nach Lust und Laune den Tag zu gestalten.
4. Je häufiger wir digitale Medien nutzen, desto schlechter können wir uns entspannen. Das gilt vor allem für Nachrichten im beruflichen Kontext, aber ebenso für den privaten Austausch. Es lohnt sich, vor dem Urlaub sämtliche Push-Funktionen am Smartphone zu deaktivieren. Mails aus der Arbeit sollten nur dann gelesen werden, wenn es wirklich nicht anders geht. Und meistens geht es anders, auch wenn das für einige schwer zu glauben ist.
5. Ganz egal was, machen Sie es bewusst. Je mehr Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was gerade im Moment ist, desto weniger Chance haben Arbeitsgedanken, sich auszubreiten. Ob Sie eine Sehenswürdigkeit anschauen, wandern gehen oder einfach am See liegen – versuchen Sie das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen, und es nicht nur nebenbei „ablaufen zu lassen“.

#### Auf den Spuren des Kufsteinliedes

Als Perle Tirols, wird das Städtchen Kufstein im Kufsteinlied, das 1947 vom Tiroler Karl Ganzer komponiert wurde, bezeichnet. In der Stadt am grünen Inn können die Urlauber mit der Pauschale „Auf den Spuren des Kufsteinliedes“ in bezaubernden Themenzimmern und Suiten, in modernem Wohnkomfort oder gemütlichen sowie traditionellem Interieur und städtischem Flair übernachten. Mit dabei ist die KufsteinerlandCard, die eine Vielzahl an attraktiven Inklusivleistungen und Ermäßigungen bietet. Wie zum Beispiel einen Besuch auf der Festung Kufstein. Die Besichtigung ist täglich von 11.00 bis 16.00 Uhr - eigenständig, in Form eines geführten Erlebnisrundganges oder während des Kinderprogrammes - möglich. Außerdem erklingt jeden Mittag, pünktlich um 12.00 Uhr, das Konzert der Heldenorgel, das in der ganzen Stadt zu hören ist. In den Sommermonaten Juli und August findet dieser Ohrenschaus auch um 18.00 Uhr statt. Hier geht es zur Pauschale „Auf den Spuren des Kufsteinlieds“:

<https://angebote.kufstein.com/de/pauschalangebote/pauschale-spuren-kufsteinlied.html>

Auf der Internetseite [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com) findet sich zudem eine große Vielfalt an Unterkünften und buchbaren Angeboten für jeden Geschmack und Anlass im gesamten Kufsteinerland.

8.481 Zeichen

*Achtsam und sicher in den Sommer*

*Da es noch immer schwierig abzuschätzen ist, ob der Urlaub wie geplant stattfinden kann, bietet das Kufsteinerland weiterhin die Storno-Garantie für flexibles Buchen an. Viele Betriebe, die sich an dieser Aktion beteiligen, geben den Gästen die Möglichkeit, bis 48 Stunden, 7 Tage oder 10 Tage vor Anreise kostenfrei zu stornieren. Die teilnehmenden Vermieter und deren Bedingungen sind auf [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com) unter der Darstellung Storno-Garantie zu finden. Damit der Aufenthalt und die Rückreise so entspannt wie möglich wird, wurde das Portal [www.willkommen.tirol](http://www.willkommen.tirol) eingerichtet. Hier findet man vor Reiseantritt und tagesaktuell alle Informationen zu den Corona-Bestimmungen.*

*Alle entsprechenden Informationen sind unter <https://www.kufstein.com/de/aktuelles/informationen-coronavirus.html> aktuell abrufbar.*

*Einen großen Stellenwert nimmt die umweltfreundliche Anreise und Fortbewegung vor Ort im Kufsteinerland ein. Durch neue Direktverbindungen mit der Bahn gibt es weitere nachhaltige Anreisemöglichkeiten nach Kufstein. Besonders unkompliziert ist die neue ICE Verbindung von Berlin, Erfurt, Nürnberg, München über Rosenheim nach Kufstein und weiter nach Innsbruck.*

*Kufsteinerland*

*Das Kufsteinerland ist das „Tor der Tiroler Alpen“: Als zugänglichster alpiner Lebensraum bietet die Region eine einzigartige Mischung aus Tradition und Moderne, Natur und Wellness, Kultur und Events sowie Sport und Kulinarik. Eingebettet in die intakte Natur steht das Kufsteinerland für aktiven Urlaub, in dem trotzdem Raum für Erholung und Stille ist. Jung und Alt, Klein und Groß können gleichermaßen aus Urlaubsaktivitäten wählen, die noch lange in Erinnerung bleiben.*

*Weitere Informationen auf [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com).*

**Buchungskontakt:**

Tourismusverband Kufsteinerland  
 Unterer Stadtplatz 11 – 13  
 A - 6330 Kufstein  
 Tel: +43 (0) 5372 62207  
 E-Mail: [info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com)

**Pressekontakt für Rückfragen**

<b>KUFSTEINERLAND</b>	<b>FEUER &amp; FLAMME. DIE AGENTUR</b>		
Barbara Kaiser	Leonie Stolz	Birgit Koller-Hartl	Elisabeth Helfer
Unterer Stadtplatz 11	Wimmelsweg 10	Bräuhof 248	Postfach 31
A-6330 Kufstein	22303 Hamburg	A-8998 Grundlsee	85233 Odelzhausen
+43 (0) 5371 62207-21	+49 40 50681694	+49 151 142 780 76	+49 8134 5576411
<a href="mailto:b.kaiser@kufstein.com">b.kaiser@kufstein.com</a>	<a href="mailto:ls@fufda.de">ls@fufda.de</a>	<a href="mailto:bkh@fufda.de">bkh@fufda.de</a>	<a href="mailto:eh@fufda.de">eh@fufda.de</a>
<a href="http://presse.kufstein.com">presse.kufstein.com</a>	<a href="http://www.feuerundflamme-dieagentur.de">www.feuerundflamme-dieagentur.de</a>		

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Kufsteinerland zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im [Presseportal](#) unter [www.fufda.de/kufsteinerland](http://www.fufda.de/kufsteinerland) druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.