



## Österreich: Kleinwalsertal / Vorarlberg

*Die erste Lebensfeuer-Region der Welt*

Sie wollen im Urlaub nicht nur den Alltagsstress hinter sich lassen und entspannen, sondern sich wirklich effektiv erholen? Dann sind Sie im Kleinwalsertal richtig!

Hier lädt die eindrucksvolle Bergwelt nicht nur zum Bergsteigen, Wandern, Spazieren, Laufen, Nordic Walken und Biken ein. Hier werden Ihnen auch die richtigen Werkzeuge für effektive Erholung an die Hand gegeben! Denn die Angebote zum Lebensfeuer und Walser Omgang verhelfen Ihnen einfach und unkompliziert zu Ihrer ganz persönlichen Erholung.

Als 1. Lebensfeuer-Region der Welt macht das Kleinwalsertal mit seinen ausgebildeten Lebensfeuer-Professionals, vier zertifizierten Lebensfeuer-Hotels und weiteren, ausgewählten Gastgebern Ihre Erholung messbar und gibt zugleich Empfehlungen zur richtigen maßvollen Erholung.

Atmen Sie in der klaren Bergluft wieder frei durch, regenerieren Sie in der Natur, aber beispielsweise auch bei Anwendungen von der Alp, wie dem Walser Heubad, Kräutern oder Molkebädern, nutzen Sie den "Fatburner" Berge zur Aktivierung und finden Sie wieder in Ihren natürlichen Rhythmus.

Kleinwalsertal: 1. Lebensfeuer-Region der Welt

Wer kennt sie nicht? Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen - allesamt Symptome unserer modernen Gesellschaft. Die Lebensfeuer-Messung ist eines der wenigen Verfahren, das vollkommen objektiv feststellen kann, wie es um den Gesundheitszustand eines Menschen steht.

Als 1. Lebensfeuer-Region der Welt hat sich das Kleinwalsertal intensiv mit dem Thema Gesundheit und Urlaub auseinander gesetzt. Das Lebensfeuer ist innere Landkarte und Wegweiser zugleich - die Darstellung des eigenen Lebensstils und der eigenen Gesundheit.

Mittels eines Streichholzsachtel großen, alltagstauglichen EKG-Gerätes wird die Herzratenvariabilität, dieser minimal unregelmäßige Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen, über 24 Stunden gemessen und in einer aussagekräftigen Lebensfeuer Grafik dargestellt - völlig schmerz- und komplikationslos!

Ein speziell ausgebildeter Lebensfeuer-Professional berät den Gast nach seiner Ankunft entsprechend des in der Lebensfeuer-Messung eruierten Impulses, der allgemeinen Vitalität und anderer Parameter und gibt wertvolle Tipps für richtige Erholung im Urlaub und auch im Anschluss Zuhause.

Allein vier der fünf weltweit zertifizierten Lebensfeuer-Hotels befinden sich im österreichischen Kleinwalsertal. Alle vier Häuser haben sich unter anderem dazu entschlossen, auf die allgemeine Reizüberflutung zu reagieren und ihr Hotel-Konzept entsprechend zu verändern. Der Gast soll Erholung finden und zur Ruhe kommen. Die ausgebildeten Mitarbeiter passen Ernährung, Bewegung, Aktivitäten, ja sogar das Wellness-Programm dem individuellen Lebensfeuer-Impuls jedes Gastes an und fördern so nachhaltig seine Erholung.

Vital-Wege "Walser Omgang"

Der Walser Omgang ist ein aus acht Wegen bestehendes Vital-Wandernetz im Kleinwalsertal. Das Besondere daran: Die mit Berg und Wanderführern abgestimmten Wege wurden nach den natürlichen Rhythmen konzipiert.

Sie befinden sich auf den drei im Kleinwalsertal zugänglichen Höhenlagen - Tal-, mittlere Höhen- und Gipfelloge - lassen sich aber zugleich den drei verschiedenen Aktivitätsimpulsen zuordnen, die im System des Lebensfeuers verwendet werden. So fordern aktivierende das Herz-Kreislauf-System und sind entsprechend in der Gipfelloge angelegt. Regenerierende Wege in Tallage und mittlerer Höhe ermutigen den Gast hingegen zum entspannten Wandern. Und dann gibt es eine Mischform, die Balancewege liegen zwischen mittlerer Höhe und Gipfelloge und beinhalten aktivierende sowie regenerierende Passagen.

An den schönsten Stellen laden Installationen wie beispielsweise die "Walser Güütschle" - gemütliche Ruheliegen aus heimischer Weißtanne - zum Verweilen und Genießen ein. Die bestens ausgeschilderten Wege können individuell bewandert werden, mehrmals wöchentlich finden auch geführte Touren statt.

Wandern im Kleinwalsertal

Bereits im Tal selbst ist man "immer auf der Höhe" - alles spielt sich in der, nicht nur für die Gesundheit, optimalen Lage zwischen 1.100 und 2.500 Metern ab. So hoch hinaus kommt man auf den zahlreichen Gipfeln, die das Tal umrunden. Mit 2.536 Metern ist der große Widderstein der Wächter über das Tal. Zusammen mit dem benachbarten Oberstdorf bildet das Kleinwalsertal die deutsch-österreichische Zweiländerwanderregion. Das Wanderwegenetz umfasst rekordverdächtige 400 km und garantiert somit grenzenloses Wandervergnügen.

Mit dem Bergbahn-Inklusive-Ticket, das bei zahlreichen Gastgebern im Sommer bereits im Urlaubspreis inkludiert ist, sind die Bergbahnfahrten an allen acht Berg- und Sesselbahnen im Kleinwalsertal und Oberstdorf bereits enthalten!

## Pressekontakt

Kleinwalsertal Tourismus eGen

Herr Elmar Müller  
Walsersstraße 264  
6992 Hirschegg / Vorarlberg

kleinwalsertal.com  
elmar.mueller@kleinwalsertal.com

## **Firmenkontakt**

Kleinwalsertal Tourismus eGen

Herr Elmar Müller  
Walsenstraße 264  
6992 Hirschegg / Vorarlberg

kleinwalsertal.com  
elmar.mueller@kleinwalsertal.com

Als zentrale Destinationsorganisation fördert die Kleinwalsertal Tourismus eGen die touristische Entwicklung der österreichischen Alpendestination Kleinwalsertal insbesondere mit den Aufgabenbereichen Produktmanagement, Vertrieb, Marketing und Kundenservice.

Mit rund 1,5 Mio. Nächtigungen gehört das Kleinwalsertal zu den führenden Bergdestinationen mit einem Gleichgewicht aus Sommer- und Wintertourismus.

Anlage: Bild

