

# Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Neu ab Sommer 2010: 168 Ausflugsziele ab 43 Euro mit der Hohe Tauern Card!

## Unvergessliche Erlebnisse im Nationalpark Hohe Tauern

Noch mehr Urlaub für Ihr Geld! - Das bietet die Region Nationalpark Hohe Tauern seinen Gästen ab Sommer 2010. Lesen Sie jetzt, welche Möglichkeiten Ihnen durch den Erwerb dieser Karte zur Verfügung stehen.

Ein Urlaub reicht bei weitem nicht aus, um alle Attraktionen der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern zu entdecken. Die neue Hohe Tauern Card bietet Ihnen die Gelegenheit, aus einer Fülle von Möglichkeiten die zu wählen, die Sie am meisten ansprechen – und das zu einem wirklich tollen Preis. Besonders interessant ist die neue Card für Familien.

Oktober 2010 und kann direkt im Erholungshotel Kaltenhauser erworben werden.

### Freie Berg- und Talfahrten

Die Hohe Tauern Card ermöglicht Ihnen freie Fahrt mit den zahlreichen Bahnen auf die schönsten Gipfel. Starten Sie von dort aus eine wunderbare Wanderung oder genießen Sie einfach das atemberaubende Bergpanorama.

### Entspannung pur!

Viel Spaß und Erholung garantiert ein Relaxtag in einer der zwei Thermen – das ist Entspannung für die Seele und ein Erlebnis für die Sinne!

Möchten Sie jedoch das kühle Nass lieber in der freien Natur in einem der kristallklaren Seen oder einem Freibad genießen – Möglichkeiten gibt es genug!



Entdecken Sie die Natur in ihrer unendlichen Vielfalt. Ein Urlaub im Nationalpark Hohe Tauern ist wie geschaffen dafür!

Wenn Sie in Ihrem Urlaub gerne aktiv sind und viel erleben möchten, ist die neue Hohe Tauern Card sicherlich ein Angebot für Sie! Besuchen Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten und bezahlen Sie dafür lediglich einen Fixpreis von € 43,- für die 6-Tageskarte oder € 52,- für die 12-Tageskarte (Kinder von 6–15 Jahren: € 21,- bzw. € 26,-). Der Familien-Vorteil: Für Kinder unter 6 Jahre und ab dem 3. Kind (von 6–15 Jahre) sind alle Eintritte gratis! Der Gültigkeitszeitraum der Karte ist vom 1. Mai bis 26.

Auch die Großglockner Hochalpenstraße ist einen Ausflug wert. Erleben Sie Österreichs größten Gletscher hautnah und schnuppern Sie hochalpine Bergluft.

Das neue Nationalparkzentrum in Mittersill bringt dem interessierten Gast in acht Erlebnisstationen die alpine Welt auf anschauliche Weise näher. Hier können Sie auch eines der neuen E-Bikes (mit Elektromotor gestütztem Antrieb) ausleihen und so auf ganz angenehme Weise die Umgebung oder eines der wunderbaren Tauerntäler erkunden.

### Nationalpark-Sommerprogramm

Mit im Angebots-Paket ist auch das gesamte Sommerprogramm «Natur Erleben». Gehen Sie mit den Nationalpark-Rangern auf eine spannende Entdeckungsreise. Ob eine Tour mit dem E-Bike ins Hollersbachtal, eine interessante Führung durch den neu angelegten Kräutergarten oder Wildtierbeobachtungen – fordern Sie einfach das gesamte Programmheft mittels Antwortkarte an und erfahren Sie noch mehr über das reichhaltige Angebot. ☆☆☆☆

## Editorial

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» (Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO vom 22. Juli 1946).

Im Alltag ist es nicht immer einfach, die Zeit zu finden um all die Dinge zu machen, die man eigentlich sollte. Doch vielleicht motiviert ein Urlaub in gesunder, naturbelassener Umgebung mit herzlichen Menschen, tollen Veranstaltungen und Ausflügen, auch wieder zu Hause an sich und seinem Lebensrhythmus zu arbeiten. Ein zufriedener, ausgeglichener Mensch kann auch Berge bewältigen – nicht nur Hügel!



Probieren Sie es aus und erleben Sie hier im National-

Wie man aus der oben zitierten Definition der WHO erkennen kann, geht es beim Begriff Gesundheit um mehr, als nur um das simple Fehlen von Krankheit. Jeder ist für seinen Körper selbst verantwortlich. Um dem Ziel «Gesundheit» - auch im Alter - möglichst nahe zu kommen, gibt es viele Möglichkeiten, selbst einen großen Beitrag dafür zu leisten. Das fängt schon bei einer gesunden, vollwertigen Ernährung an, viel Bewegung an der frischen Luft, neue Eindrücke sammeln um die Sinne zu stimulieren, Freude haben am Umgang mit den Mitmenschen, uvm.



Die Familien Kaltenhauser und Steinhauser freuen sich, Ihre Gastgeber sein zu dürfen!

park Hohe Tauern eine ganz andere Welt, fernab von Hektik und Stress. Tauchen Sie ein in eine wohltuende Langsamkeit und genießen Sie die Natur in vollen Zügen. Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Herzlichst  
Siegfried und Rudolfa sowie  
Thomas und Eva-Maria mit  
Anna-Elena und Clara



## Gewinnspiel

Gewinnen kann so einfach sein! Bei unserem Gewinnspiel der Winterausgabe von «ErholungHeute» wurde Herr **Utz Weinberger aus Graz**, Österreich, aus allen richtigen Einsendungen gezogen. Herzlichen Glückwunsch zum Gratis-Wochenende für 2

Personen inklusive Frühstücksbuffet im Erholungshotel Kaltenhauser! Selbstverständlich können Sie auch alle Hoteleinrichtungen wie Hallenbad, Sauna, Wärmekabine und Sanarium nutzen.

Wir freuen uns schon auf Sie! ☆☆☆☆

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren. ...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

## Veranstaltungskalender 2010:

### 12.+15.05.10 «Hollersbacher Seefest»

Tolle Stimmung und gute Unterhaltung garantiert! Am Mittwoch, 12. Mai 2010 mit der «Freddy Pfister Band», sowie am Samstag, 15. Mai 2010 mit den «Zillertaler Bergcasanovas»!  
Beginn jeweils um 20.30 Uhr.

### 29.05.–10.07.10 «Sommer aktiv»

Ein besonders attraktives Angebot für alle, die den Sommer aktiv erleben möchten. Nützen Sie den Preisvorteil «7=6».  
Mehr dazu erfahren Sie unter «Urlaubsseiten zum Vorteilspreis».

### 14.06.10 «Kräutervortrag»

«Mit der Kraft der Rose die innere Mitte wiederfinden», 18.00–21.00 Uhr, Anmeldung und Information: Rieder Andrea, Tel. 0664/2066477

### 26.06.–03.07.10 «Kräuterwoche»

Möchten Sie viel über Kräuter und Ihre Heilkräfte erfahren, die Natur genießen und Neues kennen lernen? Dann ist für Sie die Kräuterwoche genau das Richtige. Erfahren Sie genauere Details aus dem Begleitbrief oder im Internet unter [www.kaltenhauser.com](http://www.kaltenhauser.com).

### 19.–23.07.10 «Silva mind - Ferienseminar»

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewusstseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder.  
Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte.

### «Lernseminar» vom 24.-25.07.10

Im Anschluss zum Silva mind-Seminar findet noch ein Workshop für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

### 01.–28.08.10 «22. Internationale Malerwochen»

Die Malerwochen in Hollersbach sind ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des kulturellen Geschehens der kleinen Nationalparkgemeinde. Die Kurse der verschiedenen Klassen werden in der Kunsthalle Kramerstall – direkt neben dem Hotel Kaltenhauser - abgehalten. Ausführliche Informationen über Buchung, Kursleitung, Kosten, etc. erhalten Sie unter [www.int-malerwochen.at](http://www.int-malerwochen.at).

Gerne senden wir Ihnen aber auch auf Wunsch das detaillierte Programm zu diesem kreativen Anlass zu.

### 06.–08.08.10 «Stadtfest Mittersill»

### 29.08.10 «Bergmesse beim Stoamandl»

### 11.09.–23.10.10 «Goldener Herbst»

Der Herbst bietet alles, was Sie sich für Ferien am Berg so wünschen: wunderbare Fernsicht, stabile Wetterlagen und tagsüber milde Temperaturen. Günstige Wochenpauschale. Näheres dazu unter «Urlaubsseiten zum Vorteilspreis».

### 02.10.10 «Almspektakel»

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

### 03.10.10 «Hollersbacher Bauernmarkt»

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Hollersbacher Bauernmarkt mit Almbtrieb und Pferdezug. Er findet heuer bereits zum 28. Mal statt! Genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region und erhalten Sie einen interessanten Einblick in das ländliche Brauchtum. Ein Tag voller besonderer Erlebnisse – Sie werden begeistert sein!

(Änderungen vorbehalten)



**Aufatmen am Wasserfall: Die Krimmler Wasserfälle schaffen eine nachhaltige Linderung für Asthmatiker über einen nachgewiesenen Zeitraum von 4 Monaten!**

Bunt, entspannend, abwechslungsreich – eben Sommer!

## Urlaubsseiten zum Vorteilspreis



**«Sommer-Aktiv»**  
Ab 29. 05. bis  
10. 07. 2010  
(letzter Abreisetag)

**7 Nächte bleiben – nur 6 bezahlen!**

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih, freie Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine; Gratis Leih-Bademantel, kostenloser Parkplatz, WLAN im Kaminzimmer, kostenfreie Internetstation. Inklusive «Hohe Tauern Card» mit vielen Attraktionen rund um Hollersbach wie z.B. freie Eintritte in das Nationalparkzentrum, diverse Bergbahnen, Krimmler Wasserfälle, uvm.

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer € 337,00



**«Goldener Herbst»**  
Ab 11. 09. bis  
23. 10. 2010  
(letzter Abreisetag)

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih, freie Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine; Gratis Leih-Bademantel, kostenloser Parkplatz, WLAN im Kaminzimmer, kostenfreie Internetstation. Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie am 2.10. das amüsante Almspektakel oder am 3.10. den traditionellen Hollersbacher Bauernmarkt mit umfangreichem Festprogramm und Schmankeleien aus der Region.

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer € 299,00



**Aktuelle Ferienangebote im Internet**

Oft können wir Ihnen auch ganz kurzfristig preisgünstige Urlaubspauschalen anbieten. Diese ersehen Sie dann immer gleich auf der Startseite unserer Homepage: [www.kaltenhauser.com](http://www.kaltenhauser.com) Für detaillierte Auskünfte stehen wir wie immer gerne zur Verfügung!

### Frühbucher-Bonus

Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Winterurlaub! Für alle bis Ende August 2010 getätigten Winter-Buchungen erhalten Sie wieder einen Frühbucher-Bonus von 10 % (Bonus kann jedoch nicht auf bereits preisreduzierte Angebote angerechnet werden).

Angebote buchbar jeweils Samstag/Samstag – je nach Verfügbarkeit. Pauschalangebote nicht untereinander kombinierbar!

### Neues Angebot im Hotel Kaltenhauser:

## Allergikergerechte Zimmer für erholsame Urlaubstage

Als Partnerbetrieb der Hohe Tauern Health verfügt das Erholungshotel Kaltenhauser ab sofort über allergikergerechte Zimmer bzw. Junior-suiten. Diese universitär zertifizierten Zimmer ermöglichen ein reizfreies durchschlafen. In Kombination mit den Krimmler Wasserfällen soll eine nachhaltige Besserung der Allergie erreicht werden.

Die Krimmler Wasserfälle lassen Asthmatiker wieder durchatmen. Sie sind nicht nur wunderschön sondern auch sehr gesund für die Atemwege. Dies stellten umfangreiche Studien der PMU (Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg) sicher. Die signifikante Reduktion aller Asthma-Symptome (nach einem dreiwöchigen Aufenthalt) hielt bei den Probanden über vier Monate lang an.

Alle Partnerbetriebe von «Hohe Tauern Health» unterliegen strengen Richtlinien, die von

medizinischen Experten geprüft werden. Wichtig ist vor allem, dass die wichtigsten Auslöser für Allergien und Asthma in den Innenräumen nicht mehr vorkommen, wie zum Beispiel Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Katzen- und Hundeallergene. Ferner ist das Personal in der Küche und im Hotel auf allergisches Asthma und Nahrungsmittelallergien geschult.

### Therapie mit Erfolgsgarantie

Spezialangebote wie zum Beispiel «Wasserfall-Schnuppern» (3 Nächte / Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte/Sonntag bis Donnerstag

zum gleichen Preis – inklusive Halbpension) oder das naturnahe Kurangebot «Zertifizierter Gesundheitserfolg» (bei einem Mindestaufenthalt von 14 Tagen) mit einem umfassenden Kurpaket, können bis Ende Oktober gebucht werden.

Genauere Auskünfte über die Forschungsergebnisse, Preise bzw. Buchungszeitraum der allergikergerechten Zimmer erhalten Sie im Internet unter:

[www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at). Gerne schicken wir Ihnen die detaillierten Informationen auch per Post zu. Fordern Sie diese einfach mittels Antwortkarte an.

☆☆☆☆