

Presseinformation Mai 2010

Unterwegs mit den wilden Bergdamen - Ladies on Tour

Es ist einfach unumstritten, dass Frauen und Männer verschieden sind. Sicherlich mag es männliche Frauen und weibliche Männer geben und natürlich hat jedes Geschlecht auch Spurenelemente des anderen Geschlechts in sich und man darf ja nie verallgemeinern, aber es wäre eine Wette wert, dass eine „Knackarschwanderung“ mehr Frauen als Männer anspricht (ungerechterweise haben die meisten Männer von Natur aus Knackärsche oder meinen zumindest, einen zu haben).

Genau hier setzen die Europa Wanderhotels an: in der folgenden Saison werden von einigen ausgesuchten Häusern spezielle „Ladies-weeks“ angeboten: Wanderwochen organisiert und geführt von einer Bergdame des Hauses für Frauen. Natürlich sind Männer nicht verboten, aber...

Lange Zeit waren in der westlichen Gesellschaft die Berge männliches Gebiet. Männer umkämpften Gipfel, feierten Erstbesteigungen und sahen im Berg die Herausforderung: höher, weiter, gefährlicher, mutiger. Eigenschaften, die nach Yin und Yang sicherlich der aktiven männlichen Seite zuzuordnen sind. Nach und nach zeigten Frauen, dass auch sie zu diesen Leistungen fähig sind. Aber hier geht es nicht um Hochleistungsbergsteigen, sondern um eine ganz andere, vielleicht sehr weibliche Qualität der Berge: Der Berg wird nicht aktiv bezwungen, sondern man lässt sich eher passiv vom Berg beschenken, indem er als spirituelle Quelle wahrgenommen und empfunden wird – und als Fitnessgerät (wie zB die Knackarsch-Wanderung).

In einigen ausgesuchten Häusern der Europa Wanderhotels haben sich Damen des Hauses Gedanken gemacht, wie in einer organisierten Wanderwoche die weibliche Seite der Berge speziell für Frauen zugänglich und erfahrbar gemacht werden kann. Herausgekommen sind recht verschiedene und spannende Angebote:

Iris, geprüfte Wanderführerin des Wanderhotel Tuxertal bietet die schon vielzitierte „Knackarsch-Wanderung“ an. Von Hintertux aus geht es vorbei am Kesselwasserfall über viele Stufen (da freut sich der Po) zum Walfischmaul. Nach einer extra Trainingseinheit für die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, kann auf der Bichlalm der beste Kaiserschmarrn der Welt ohne schlechtes Gewissen genossen werden. Weiters erwartet die Frauen nebst einer schönen Wanderung auf den Spuren von Iris' Großeltern eine „unten ohne“ Barfußwanderung. Tai-Chi Übungen stellen auf die „Wanderung für alle Sinne“ ein, die dann an einem sagemumwobenen Wetterstein und an einer Quelle vorbei hin zur Sumpfbücke führt. Die Füße im Sumpf baden, kneipen und dann so schnell man kann barfuß zurück zum Hotel rennen, macht einfach glücklich. Atemlos beim Hotel angekommen erwartet einen dort zum krönenden Abschluss ein vitaminreicher Fitnessdrink!

Das Wanderhotel Waldheim offeriert Frauen zwei sehr unterschiedlich gestaltete weibliche Themenbereiche für eine Wanderwoche. Einerseits gibt es für die wilden Weiber „Abenteuer in der höchstgelegenen Schauhöhle der Welt“. In einer spannenden Woche rund um das Tennengebirge gibt es viel zu erleben. Petra, Gesundheitstrainerin und Bergwanderführerin, führt durch Klammern, riesige Eishöhlen und auf kleine aber feine Gipfel. Nach einer uralten Hüttenübernachtung erwartet Frau am nächsten Tag das Highlight der Woche: eine Führung durch die Eiskogelhöhle auf 2156m Seehöhe.

Andererseits wird eine sehr spirituelle Woche angeboten: „Die Kraft ist weiblich“. Rita, Psychologin und Qigongtrainerin, und Petra führen durch eine Woche, in der im Vordergrund die Verbindung von Körper, Gefühl und Wahrnehmung stehen. Die ersten beiden Tage vergehen mit Übungen in Stille und der Entdeckung der weiblichen Kraft. Geführte Meditationen, Entspannungsübungen

A-9773 Irschen (Kärnten) T +43/4710/2780 F +43/4710/2471-130

E-Mail: europa@wanderhotels.com Web: www.wanderhotels.com Blog: www.anderswandern.info
PR-Ansprechpartnerin: Nadine Mandler, T. +43/4710-2471 oder E-Mail: nadine.mandler@wanderhotels.com

oder Qigong stimmen ein für die drei Wanderungen durch die wunderschöne Landschaft des Lammertals der nächsten Tage. Begegnungen mit eindrucksvollen Frauen, die ihr Leben kraftvoll im Einklang mit der Natur gestalten, das Entdecken von Kraftplätzen und viel Zeit und Muße für die Natur und die Landschaft machen diese Wanderungen zu ganz besonderen Erlebnissen. Sich beschenken lassen und genießen ist das Motto: ein herrlicher Wellnessbereich, gesunde und genussvolle Küche und eine Überraschung runden diese Woche ab.

Fitness und Spiritualität werden bei der „Ladies week“ im Wanderhotel Lumbergerhof miteinander verbunden. Von vier geführten Wanderungen führt eine „zum Ort der Stille“, wo es um die Entdeckung von Kraftplätze und Kultorte der Alpen geht. Gymnastik mit Ramona, die disziplinierte Nutzung des Panorama-Fitnessraums, eine Nordic Walking- und eine Radl-Tour durch das Tannehimental werden mit einer Teilmassage, Schwimmbadbenützung, Sauna, Dampfbad und köstlicher Halbpension belohnt – und natürlich mit „sich rundum wohlfühlen“!

Ganz einen anderen Ansatz für eine verlockende Frauen-Wanderwoche hat Manuela Guggenberger vom Wanderhotel Guggenberger gefunden: 7=6. Eine Nacht der Woche ist GRATIS. Wandern und Genuss stehen hier im Vordergrund. Vier geführte Wanderungen durch die wunderschöne Landschaft der eher sanften Salzburger Almen geben Gelegenheit, sich zu bewegen, die Natur zu genießen und viel frische Luft in die Lungen zu pumpen. Kasjausn und Buttermilch auf der Alm, ein Genussmenü mit passenden Weinen vom Winzer und eine Ladies Night als Erinnerungsabend mit Musik und gemeinsamer Essenszubereitung machen diese 7 für 6 Nächte-Woche für Frauen unvergesslich.

Natürlich sind Männer nicht explizit verboten, aber liebe Männer wollt ihr wirklich eine Knackarsch-Wanderung machen? Zwischen wilden Weibern, Höhlen erforschen bzw. eure weibliche Kraft entdecken oder einfach mehr zahlen müssen? Nein, das dachte ich mir schon. Deshalb liebe Frauen, beste Freundinnen, Muttis, Omis anrufen und los geht's.

Knackarsch-Wanderung	Europa Wanderhotels
<ul style="list-style-type: none"> ● „Knackarsch- und Unten-Ohne Wanderungen mit Iris“ vom 19. Juni bis 3. Juli 2010 im Wanderhotel Tuxertal**** in Tux (Tirol) 7 ÜN inkl. Halbpension, geführte „Knackarsch-Wanderung“ und „Unten-Ohne Wanderung“ mit der Wanderführerin Iris, Benützung des Wellnessbereichs und der Freizeiteinrichtungen, uvm - Preis ab Eur 499,- pP im DZ 	
Unbeschreiblich weiblich	Europa Wanderhotels
<ul style="list-style-type: none"> ● „Faszination Tennengebirge - Abenteuer in der höchstgelegenen Schauhöhle der Welt“ vom 24. bis 31. Juli 2010 im Wanderhotel Das Waldheim*** in St. Martin am Tennengebirge (Salzburg) 7 ÜN inkl. Halbpension, davon 1 Hüttenübernachtung mit Lager, 5 geführte Wanderungen, Eintritte in die Eisriesenwelt und Lammerklamm, Führung in die Eiskogelhöhle mit Höhlenforscher, uvm. - Preis ab Eur 520,- pP im DZ ● „Die Kraft ist weiblich“ vom 25. September bis 2. Oktober 2010 im Wanderhotel Das Waldheim*** in St. Martin 7 ÜN inkl. Waldheim-Inklusivleistungen, Intensiv-Block Frauen-Qigong, 3 geführte Wanderungen, Meditationen, uvm. - Preis ab Eur 449,- pP im DZ 	
Ladies-Week	Europa Wanderhotels
<ul style="list-style-type: none"> ● „Wander-Freundinnen Tage“ vom 6. bis 27. Juni 2010 im Wanderhotel Lumberger Hof**** in Grän (Tirol) 7 ÜN inkl. Halbpension, 2 geführte Wanderungen mit Ramona, 1 Nordic-Walking-Tour, Gymnastik, 1 Tag Leihfahrrad für eine Tour durchs Tannehimental, 1 Teilmassage, uvm. -Preis ab Eur 402,- pP im DZ ● „Ladies-Week 7=6“ vom 5. bis 12. Juni und 11. bis 18. September 2010 im Wanderhotel Guggenberger**** in Kleinarl 7 ÜN inkl. Halbpension, Sommer-Inklusiv-Leistungen, Willkommens-Kennenlern-Abend, 4 geführte Wanderungen, Erinnerungsabend „Ladies Night“, uvm. - Preis ab Eur 342,- pP im DZ 	