## Das Wald- und Wiesengefühl in St. Margarethen erleben

**Der Salzburger Lungau und die Kärntner Nockberge bilden einen von drei UNESCO-Biosphärenparks in Österreich. Die allergenarme Höhenlage auf 1.000 Metern ist ideal zum Wandern, Biken und Bergsteigen. – Und um die natürliche Kraft des Waldes, der Wiesen und Weiden mit allen Sinnen zu erleben.**

Der **Lungau** ist ein Geheimtipp für einen nachhaltigen Urlaub mit erwünschten „Nach- und Nebenwirkungen“. Hier dreht sich das Leben nicht um **Massentourismus**, sondern um **Individualität**, **Natürlichkeit** und **Entschleunigung**. Zwischen den sanften **Nockbergen** und den **Niederen Tauern** liegt der **Biosphärenpark Lungau** mit seinen weiten Almenmatten, dem **größten** **Zirbenwald Österreichs**, Bergseen und hoch aufragenden **Tauerngipfeln**.

**Echt.Sein und die Natur machen lassen**

In St. Margarethen bieten Hotels, Gasthöfe und Berghütten unter dem Namen **„Echt.Sein“** regionale Küche, geführte Wanderungen und **Walderlebnisse** ganz nah an der Natur. So wie die **Branntweinerhütte** auf dem Aineckgipfel. Dorthin ist schon die „Anreise“ hochgradig entschleunigend: Das Auto bleibt am Parkplatz zurück und dann geht es zu Fuß durch den **Leisnitzgraben** und den Wald in zwei bis drei Stunden in Richtung Gipfel. Die Sinne werden wach und der Geist weit – und die Gemüse-Kräutersuppe mit hausgemachtem Brot auf der **Branntweinerhütte** schmeckt nach der Ankunft doppelt so gut. Am nächsten Tag geht es wieder in den Wald – zum **Durchatmen**, **Meditieren und Sammeln von Kräutern**, die abends zu einem waldreichen Menü verarbeitet werden. Die Hüttenwirtin kennt Rezepte für eine **Lärchennadelsuppe** ebenso wie für **Latschenfladen mit Almwiesensalat** oder **Palatschinken mit Fichtengelee**. Tief Durchatmen und Loslassen vom Alltag heißt es auch für Gäste im **Landgasthof Löckerwirt.** Gemeinsammit der **TEH-Praktikerin** Flora und dem **Hausesel** **Jonas** entwickeln sie beim Spaziergang zur Kräuterweide ein Gespür für Langsamkeit und den natürlichen Lebensrhythmus. Die Kraft des Waldes kommt beim Herstellen eines ganz persönlichen **Mandalas aus Naturmaterialien** zum Tragen. Beim Meditieren in der Tenne mit **Gesundheitstrainerin Christina** nimmt man **im Heu liegend** die Kraft der duftenden, getrockneten Wiesenkräuter in sich auf. Voller guter Energien ist auch das **Überraschungsdinner** mit dem Besten aus Wald, Wiese und Weide. Dazu passt auch, dass der Salzburger Lungau eine **Österreichische Genussregion** ist. Zu den typischen Köstlichkeiten ausFeld und Stall zählen **Lungauer Eachtling** (Kartoffel) und **Lammfleisch**.

[www.stmargarethen.at](http://www.stmargarethen.at)

„Waldgefühl“ auf 1.800 Meter (01.06.–15.07.19, 01.09.–30.09.19)

**2 Ü auf der Branntweinerhütte** inkl. 2 x Biosphärenfrühstück (Almprodukte, Honig, Wurst… aus der Region), 2x Mittagsstärkung (Gemüse/Kräutersuppe, Almjause mit Almprodukten…), 2 x Abendessen (Waldmenü aus den gesammelten Kräutern), Programm auf der Alm. – **Preis p. P.**: ab 189 Euro

Kraft in Wald, Wiese und auf der Weide (15.05.–01.07.19, 15.09.–01.11.19)

**4** **Ü im Landgasthof Löckerwirt** inkl. 4x regionales & vitales Biosphärenpark Frühstück mit „Reine Lungau“ Milch, geführte Kräuterreise mit TEH Praktikerin, Wald-Wanderung, geführte Heumeditation, 4-Gang-Überraschungsdinner, Abschiedsgeschenk. – **Preis p. P.**: ab 315 Euro

3.196 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!