



FREIZEIT REISE

04.07.2020

## Sommerfrische und Ayurveda in Geras im Waldviertel

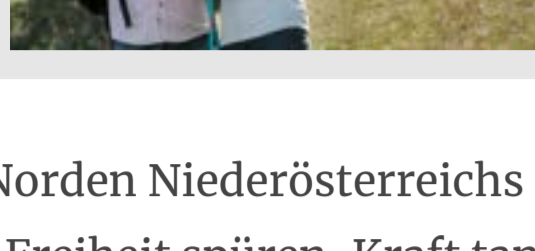
**Im niederösterreichischen Waldviertel lässt es sich perfekt entspannen und kuren. Dazu jede Menge Ausflüge. Vom Stift Geras bis Schloss Hardegg.**

von Maria Gurmam



WERBUNG

Wo Sie 80 Kilometer Wanderwege und Alpinsteige finden



Wer nach schönen Wäldern sucht, wird im Norden Niederösterreichs sicher fündig. Den Alltag hinter sich lassen, Freiheit spüren, Kraft tanken und einige Momente lang ganz bei sich sein – all das ist im Wald möglich. In dieser heilsamen Natur sollen die Gäste von Claudia Gnant, Ayurveda Praktikerin, Yoga-Lehrerin und Pharmazeutin, mit allen Sinnen die Ayurveda-Kur im Waldviertel genießen können.



Claudia Gnant, Ayurveda Praktikerin, Yoga-Lehrerin und Pharmazeutin. © Bild: Pletterbauer

Von den Zimmern des Meierhofs, ein Vierkanter, der ausschließlich von den Kurgästen (maximal 20) bewohnt wird, blickt man über die Felder bis zum Naturteich und zum Stift Geras. Die sechstägige Sommerfrische beginnt am 12. Juli unter dem Motto: den ganzen Körper spüren und in die Kraft kommen. Für Entspannung und Detox sorgen ayurvedische Öl-Massagen, Wärmetherapie, Kräutermedizin und ayurvedische Ernährung.

WERBUNG



Zimmer im Meierhof in Geras. © Bild: Schüttkasten geras

„Breathwalk, Gongbäder und Chanten ergänzen das Programm“, sagt Gnant. Und was kann man sich darunter vorstellen? „Breathwalk verbindet achtsames Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien. Gesprochen wird dabei nicht. Der stille Spaziergang unterstützt Herz und Kreislauf, regt Stoffwechsel und Drüsensystem an, kräftigt die Rückenmuskulatur und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Durch die heilende Wirkung des Gong-Schalls werden Körper und Seele in Balance gebracht. Das Chanten, Heilsingen, macht nicht nur Freude, sondern auch eine positive Grundstimmung, baut Stress ab und senkt den Blutdruck.“ Die Lebensstil-Beratung, sanfte Atemübungen und ein ausgleichendes Yoga-Programm unterstützen die körperliche und auch mentale Neuausrichtung.



Geras. © Bild: Schüttkasten geras

Bei all der Entspannung und Stille wird trotzdem keinem langweilig. Zeit bleibt für Spaziergänge im Naturpark Geras, der eingebettet in eine einzigartige Wald-, Wiesen- und Teichlandschaft liegt. Neben Holzxylophon, Summstein und Vogelaussichtswarte am Langen Teich, lassen sich Mufflon, Rot-, Sika-, Damwild und Wildschweine seelenruhig beobachten. Im Streichelzoo warten Luchse, Tarpäne (Wildpferde) und Frettchen. Schon ein kurzer Spaziergang reicht aus, um Stresshormone abzubauen und den Pulsschlag zu senken.



Drosendorf. © Bild: Schüttkasten geras

Auf der Ausflugsliste sollte neben den Ruinen Hardegg und Kollnitz unbedingt auch Drosendorf stehen. Hoch oben liegt die mittelalterliche Stadt, die einzige Österreichs, die von einer vollständig erhaltenen Stadtmauer umgeben ist. 1,7 Kilometer Mauerwerk ist von zwei Stadttoren unterbrochen und von Türmen begrenzt. Ab 4. Juli (samstags, sonntags, Feiertage) fährt auch wieder der „Reblaus Express“ von Drosendorf nach Retz und zurück.



Yoga im Waldviertel. © Bild: Ayuvienna

### Info

**Wohnen:** Der Meierhof ist ein Nebengebäude vom Schüttkasten-Geras, [schuettkasten-geras.at](http://schuettkasten-geras.at)

**Ausflug:** Stift Geras mit dem berühmten Garten von Kräuterpfarrer Hermann Weidinger, [stiftgeras.at](http://stiftgeras.at)

**Ayurvedakuren:** Sommerfrische im Juli, Detox und Panchakarma im Herbst, Reinigungskur im Frühjahr, 6 – 15 Tage, ab 1.250 €/VP, inkl. Ayurvedamassagen, ärztl. Betreuung, Yoga, Workshops, [ayurvienna.at](http://ayurvienna.at)