**die freheit ganz persönlicheR EntspannungsmomentE in der Region Innsbruck geniessen**

**Raus aus dem Alltag, rein in die Erholung! Wo auch immer man seinen persönlichen Entspannungsmoment finden mag, in und rund um Innsbruck geht Entspannung ganz einfach und auf natürliche Weise. Es ist die perfekte Ausgangslage, um täglich aufs Neue zwischen vielfältigen Aktivitäten frei zu wählen. Von der Bio-Sauna mit Bergpanorama über Flanieren durch die charmante Altstadt mit Streifzügen durch Museen, Galerien und besonderen Läden und Boutiquen bis hin zu gemütlichen Wanderungen durch Wälder und Wiesen vor großer Bergkulisse – die Region Innsbruck bietet für jeden Entspannungstyp den richtigen Modus. Für einen Sommer voller Genuss, Freiheit und alpin-urbaner Lebensfreude!**

Endlich wieder rauskommen und dem Alltag entfliehen, sich die Freiheit nehmen, um einfach mal die Seele und Füße baumeln zu lassen: Wer Entspannung sucht, ist in der Region Innsbruck goldrichtig! Im Herzen der Alpen bietet die Region alles, was man für eine kleine Auszeit braucht. In Sachen Vielfalt ist die Region Innsbruck nämlich ein richtiges „Natur-Talent“. Denn der Erholungsurlaub in Innsbruck führt meist von der Stadt direkt in die Natur und kann mit der Bergbahn oder dem E-Bike ganz komfortabel auch ohne sportliche Anstrengung erlebt werden. Auch die City lädt zum entspannten Entdecken alpin-urbaner Lebensfreude ein: Zwischen historischen Gebäuden und moderner Architektur entfaltet sich beim Bummeln durch verwinkelte Gassen ein facettenreiches Stadtpanorama vor mächtiger Bergkulisse, das beim Flanieren entlang der Innpromenade hinter bunter Häuserzeile ganz besonders zur Geltung kommt.

**Wo die Stadt „Erholung“ flüstert**

Ja, auch in der Stadt kann man dem typischen Großstadtlärm entfliehen! Innsbruck ist ein charmantes Städtchen, das mit liebenswerten Einkaufsstraßen und verwinkelten Gassen, mit einer beeindruckenden Kultur-Landschaft und einem breiten Angebot an Museen, Galerien und Kunstplätzen im öffentlichen Raum verzaubert. Bei einem entspannten Stadtbummel entdeckt man bekannte und verborgene Sehenswürdigkeiten, gewohnte und geheime Winkel der Stadt. Die beeindruckende Vielfalt entdeckt man ganz individuell und bequem auf den „Walks to explore“. Die sieben thematischen Spaziergänge laden ein, sich der Stadt aus unterschiedlichen Perspektiven anzunähern. Sie führen auf ungewohnten Pfaden hoch und quer durch Innsbruck, raus aus dem Trubel, rein ins Erlebnis: zwischen der Bergisel Skisprungschanze und der Sillschlucht, im historischen Stadtteil Anpruggen oder auf den Spuren der Habsburger.

Neu im Programm: Kunstliebhaber erleben den „Kunst-Raum“ Innsbruck am besten auf den ART Walks Innsbruck. Auf diesem zweistündigen Rundgang spaziert man durch die Stadt und durch vier ihrer herausragenden Ausstellungshäuser der zeitgenössischen Kunst. Die Direktorinnen führen persönlich durch die aktuellen Ausstellungen und geben spannende Einblicke ins kulturelle Leben der Stadt. Inspirierende Erholung für Geist und Seele!

**Volle Wirkung**

Wer Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchte, der übt sich im herabschauenden Hund außerhalb des Yoga-Studios, hoch oben am Berg, zum Beispiel in den Outdoor-Yoga-Studios am Innsbrucker Hausberg Patscherkofel, am Rangger Köpfl, auf der Muttereralm oder auf der Nordkette auf 1.905 Metern Seehöhe. Hier wird man schnell geerdet. Bewegungsübungen und Meditation kombiniert mit frischer Bergluft und atemberaubenden Aussichten, soweit das Auge reicht, vitalisieren und bringen tiefe Entspannung. Und gleich im Anschluss bietet sich ein erfrischendes Bad in einem der wunderschönen Badeseen der Region an. Es muss aber nicht gleich ein Sprung ins kühle Nass sein, ein Spaziergang rundherum oder eine Pause am Ufer, beispielsweise am grün glitzernden Natterer See, am Lanser See oder am Mieminger Badesee, laden zu erfrischenden Momenten ein und beruhigen die Seele. Einen schnellen Frischekick für müde Füße an heißen Sommertagen erlebt man dagegen beim „Wassermarsch“ in den Kneippanlagen der Region. Der Gang durch die Kaltwasserbecken dauert nicht lange, tut aber gut und belebt!

Apropos Baden: Auch das sogenannte Waldbaden ist eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen. Inmitten von erdigen Walddüften und sanftem Blätterrauschen taucht man beim sanften Waldspaziergang ins Reich der Sinne ein und lässt den Alltagslärm schnell hinter sich. Die Schönheit der Natur, die friedliche Ruhe und die achtsame Wahrnehmung der Umgebung und des eigenen Seins – ein „Badeausflug“ in den Wald ist ein ganz besonderes Erlebnis, von dem man auch nach dem Urlaub noch lange profitiert.

**Entschleunigte Natur-Momente**

Entspannte Wald- oder Natur-Erlebniswanderungen und gemütliche Ausflüge zu Almen und ursprünglichen Wohlfühlplätzen führen alle, die Erholung in Bewegung finden, zum gewünschten Entspannungsmoment. Diese können gerne in Begleitung von Bergwanderführern unternommen werden: Das umfangreiche geführte Bergwanderprogramm, das in der kostenlosen Gästekarte Welcome Card inkludiert ist, führt zu den schönsten Plätzen der Region. Wer lieber eigenständig unterwegs ist, erlebt zum Beispiel am Perspektivenweg auf der Nordkette das perfekte Zusammenspiel zwischen Natur und Technik und genießt die ruhige Atmosphäre am Berg sowie atemberaubende Ausblicke auf das Treiben der Stadt. Auf der Mooswiesen-Runde am Mieminger Plateau wandelt man auf Feldwegen vorbei an kleinen Seen und einer Kapelle, stets mit Blick auf die eindrucksvolle Mieminger Gebirgskette und das wunderschöne Landschaftsschutzgebiet mit den charakteristischen Lärchenwiesen. Oder man schnappt sich eine „haarige Begleitung“ und spaziert bei einer Lama-Wanderung über das sonnenverwöhnte Mieminger Plateau. Die zotteligen, sanften Tiere in ihrem gemütlichen Schritt lassen einen sofort einen Gang runter schalten.

Und alle, die sich durch Wald und über Wiesen chauffieren lassen möchten, steigen am besten in die „Waldstraßenbahn“: Die Straßenbahnlinie 6 bringt Erholungssuchende aus der Stadt in die Natur. Zahlreiche Schätze in kleinen Ortschaften warten entlang der Strecke darauf, entdeckt zu werden.

**Gönn dir!**

Eine intensive Verwöhn-Auszeit mit Wellness und Spa-Behandlungen genießt man in Innsbruck auf besondere Art: Zum Beispiel mit unserem regionstypischen Zirbenduft und wohltuendem Blick auf alpine Natur in den Saunen und Dampfbädern exklusiver Wellnesshotels, die Stress und Anspannung schnell vergessen lassen. Dazu kommen Massagen und Anwendungen mit speziellen Effekten, die dank bio-zertifizierter Pflegelinien auf Basis jahrhundertelang erprobter Rezepturen aus der Region wohltuend und nachhaltig wirken. Das Beste: Durch die vielfältigen Day Spa Angebote kann man auch als Tagesgast das Verwöhn-Programm der Innsbrucker Wellnesshotels genießen!

Selbst Entspannung macht hungrig. Wie gut, dass die Region Innsbruck auch kulinarisch breit aufgestellt ist und auf ihre ganz eigene Art und Weise für das leibliche Wohl ihrer Gäste sorgt. Auf einer Picknickdecke im Grünen, in einer Gondel dem Gipfel entgegenschwebend, im modernen Alm-Ambiente oder auf einer Sonnenterrasse mit See-Blick – traditionelle und neu interpretierte Tiroler Köstlichkeiten sowie Erlesenes von der Speisekarte der Welt garantieren wahre Geschmackserlebnisse in ungewöhnlichem Ambiente.

Und weil Erholung nicht nach einem genussvollen Tag einfach stoppt, sondern auch ein guter Schlaf dazu beiträgt, findet man in der Region Innsbruck zahlreiche Unterkünfte, in denen es sich gut betten lässt – charmante Pensionen, Designhotels oder renommierte Wellnesshotels. Darf die Übernachtung auch mal außergewöhnlicher sein? In Wood-Lodges, Safari-Zelt oder Schlaffässern im Ferienparadies Natterer See oder am Gerhardhof in Wildermieming erlebt man einen Hauch von Abenteuer gemischt mit Luxus, Romantik und Natur. Unvergessliche Urlaubserlebnisse, von denen man noch lange träumen wird.

**Das Ticket zum Urlaubsglück: die Gästekarte Welcome Card**

Mit der kostenlosen Gästekarte Welcome Card bietet die Region Innsbruck ab 2 Übernachtungen eine Vielfalt an Möglichkeiten, um seinen persönlichen Entspannungsmoment noch besser zu genießen. Sämtliche öffentliche Verkehrsmittel in der Region stehen gratis zur Verfügung. Zudem sind viele kostenlose Angebote und zahlreiche Ermäßigungen bei Schwimmbädern und Badeseen sowie ausgewählten Bergbahnen inkludiert. Besonderes Highlight 2021: das erweiterte geführte Bergwanderprogramm.

Was nach dem Urlaub bleibt? Unzählige Bilder im Kopf. Und die tiefe Dankbarkeit, den eigenen kleinen Entspannungsmoment erlebt zu haben.

[www.innsbruck.info/relaxin](http://www.innsbruck.info/erholung)g

***Über Innsbruck Tourismus***

*Innsbruck Tourismus ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region Innsbruck, die sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung erstreckt – vom Inntal aufs Mieminger Plateau über Kühtai bis ins Sellraintal. Mit jährlich knapp 3,5 Mio. Nächtigungen und 4 Mio. Tagesgästen (Stand 2019) zählt die Region Innsbruck mit zu den größten Tourismus Institutionen Österreichs und ist eine einzigartige Symbiose zwischen pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind nur einen Atemzug von der nächsten Rad- oder Wandertour, dem nächsten Ski- oder Winterwandererlebnis entfernt. Die kostenlose Gästekarte Welcome Card ist der Schlüssel zur grenzenlosen Vielfalt der Region: Mit der kostenlosen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel können hoch und quer zahlreiche Highlights nachhaltig und komfortabel erlebt werden. Für die rund 90 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht der Gast im Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns. Durch ihre Begeisterung für den alpin-urbanen Raum vermitteln sie ihren Gästen, wofür das eigene Herz schlägt, und bereiten somit immer wieder aufs Neue unvergessliche Urlaubserlebnisse im Einklang mit Mensch und Natur. Mit seinen insgesamt 13 Tourismus Informationen ist Innsbruck Tourismus nah bei seinen Gästen, mitten im Geschehen und am Puls der Zeit – ein Dreh- und Angelpunkt für authentische Geschichten und persönliche Impressionen von lokalen Charakteren, die sich auf dem beliebten* [*Blog*](https://blog.innsbruck.info/) *und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.*

***Weiterführende Links***

*Blog:* [*www.blog.innsbruck.info*](http://www.blog.innsbruck.info)

*Facebook:* [*www.facebook.com/Innsbruck*](http://www.facebook.com/Innsbruck)

*Instagram:* [*www.instagram.com/innsbrucktourism*](http://www.instagram.com/innsbrucktourism)

*Twitter:* [*twitter.com/InnsbruckTVB*](https://twitter.com/InnsbruckTVB)

*YouTube:* [*https://www.youtube.com/user/InnsbruckTVB*](https://www.youtube.com/user/InnsbruckTVB)

*Pinterest:* [*www.pinterest.at/innsbrucktvb/\_created*](http://www.pinterest.at/innsbrucktvb/_created)

**Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse, MA

Markt-Management Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 53 56 – 504

[www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

a.sasse@innsbruck.info

**Bildarchiv (Material zur kostenfreien Verwendung)**

[www.innsbruckphoto.at/extern](http://www.innsbruckphoto.at/extern)