



## **Herbstblues adé: Stimmungstiefs haben in Serfaus-Fiss-Ladis keine Chance**

***Nach dem Sommer ist in der Tiroler Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis noch lange nicht Schluss. Der Herbst ist die beste Zeit, um entspannt die Tiroler Berge zu genießen und Energiereserven aufzutanken. Mit von der Partie sind angenehme Temperaturen, leuchtende Farben und viel Sonnenschein.***

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen – leider auch oft die Laune. Denn nach den warmen Sommermonaten mit den langen, lauen Abenden im Freien, überkommt so manchen, spätestens Ende September, der Herbstblues. Dann hilft nur eines: raus aus der Stadt und ab in die Tiroler Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis. Hier sporteln Urlauber bei angenehmen Temperaturen, genießen die wunderbaren Herbstfarben und erleben bei schönem Wetter die beste Sicht des Jahres. Noch dazu wird den Besuchern richtig viel geboten: von Kräuterwanderungen über Qigong-Sessions mitten in der Natur bis hin zu geführten Bike- und Wandertouren. Herbst-Höhepunkt ist auch in diesem Jahr der Genussherbst mit seinen vielen Programmpunkten. Besser kann man seine Akkus für den dunklen Winter nicht aufladen.

### **Vitamin-Boost aus der Natur**

Wenn es draußen kühler wird, ist es höchste Zeit, sein Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Dabei können Wildkräuter und Pflanzen aus der Natur helfen. Zum Beispiel Hagebutten, die im Herbst am Wegesrand knallrot leuchten und wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts geschätzt werden. Am Ortsende von Fiss lockt der *Wildkräuter-Lehrpfad*. Interessierte erfahren auf dem beschilderten Weg Wissenswertes zu den Eigenschaften und Verarbeitungsmöglichkeiten der Wildkräuter. Wer noch mehr erfahren möchte, nimmt an einer geführten Kräuterwanderung von Monika Schmid teil. Sie ist Kräuterexpertin und kennt alle natürlichen Schätze, die sich in den Wiesen und Wäldern rund um Serfaus, Fiss und Ladis verstecken. Natürlich weiß sie auch, welches Kraut sich zum Verfeinern von Speisen, für Naturkosmetik oder als Medizin eignet. Dieses Wissen teilt Monika gerne. Das Johanniskraut etwa wird traditionell gegen Herbst- und Winterdepression angewendet. Dabei gibt die fachkundige Kräuterpädagogin nicht nur Einblicke in die heimische Heilpflanzenwelt, sondern auch zur besten Sammelzeit und Verarbeitung der Kräuter. Zur Erfrischung und Verkostung bekommen alle Teilnehmer im Nachgang ein Getränk mit frischem Kräuterwasser aus den selbst gesammelten Kräutern.

### **Energietanken beim Qigong in der Natur**

Wer auf der Suche nach mehr Lebensfreude und Entspannung im Alltag ist, kann an einer meditativen Wanderung mit Qigong-Elementen teilnehmen. Hartmut Hammerle hat die Bewegungs- und Meditationsformen aus der traditionellen chinesischen Kultur bei einem Shaolin-Mönch sowie bei einem chinesischen Lehrer erlernt. Motiviert führt er die Gruppe durch die Tiroler Bergwelt und legt immer wieder Pausen ein, wo die Qigong-Übungen praktiziert werden. Dabei geht es weniger um sportliche Herausforderungen, sondern um bewusstes Gehen und ein achtsames Körpererleben. Die Wanderung führt von der Mittelstation der Komperdellbahn bis zum Restaurant Seealm Hög in Serfaus, wo sich dann alle bei einer gesunden Jause stärken können.



### **Biken im Herbst**

Ob Familie, Einsteiger oder Fortgeschrittene – in der Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis findet jeder Biker garantiert seine Lieblingstour. Wo die einen eher gemütlich durch die Bergwelt radeln, sausen andere flowige Trails hinunter oder rocken im Bikepark die Hindernisse. Der hat übrigens bis 17. Oktober geöffnet. Ab September lädt auch wieder der Bikeherbst mit speziellen Angeboten des GOLDEN RIDES Programms zum Biken auf den Singletrails oder im Bikepark ein – mit Guide, Ticket und Essen. Tipp für Frühaufsteher: Seit diesem Jahr organisiert die Bikeschule Serfaus-Fiss-Ladis sogenannte Early Rides. Dabei erkunden Biker gemeinsam mit einem Guide bereits früh am Morgen die unberührte Bergwelt rund um das Schönjoch und sausen, während die ersten Sonnenstrahlen den neuen Tag einläuten, den Jochtrail und den Högtrail hinab. Zwischendurch gibt es eine Stärkung im Bikepark bei einem herzhaften Frühstück.

### **Schöne Herbstwanderungen**

Die herbstliche Natur rund um die Bergdörfer Serfaus, Fiss und Ladis lädt auch Fußgänger zu herrlichen Wanderungen ein. Farbenprächtig zeigt sich der *Six Senses – Genuss erlebnisweg der Sinne*. Der kindertaugliche Themenweg beginnt am *Murmlwasser* und führt in rund 4 Stunden nach Serfaus. Unterwegs können Groß und Klein die Tiroler Bergwelt sehen, hören, ertasten, riechen und schmecken sowie aufregende Illusionen erfahren. Wer möchte, macht noch einen kurzen Zwischenstopp im *Erlebnispark Hög*. Während sich die Kinder an den zahlreichen Spielstationen rund um den Högsee austoben, können die Erwachsenen hier ihre Füße erfrischen. Besonders schön lassen sich die Herbstfarben auch auf dem *Alpenrosensteig*, einem ehemaligen Geißensteig zwischen Schöngampalm und Frommes erleben. Der Weg führt hoch oben über unberührte Berghänge und bietet ein großartiges Panorama auf die Wälder des Inntals bei Landeck. Ein echter Geheimtipp für ruhige Herbstwanderungen ist wiederum die Tour ins unberührte Urgtal. In der klaren Luft erscheinen die atemberaubenden Tiefblicke ins Tal fast unwirklich. Für die Stärkung während der Tour gibt es von den Bergbahnen Fiss-Ladis einen mit regionalen Leckereien vollgepackten Picknick-Rucksack, den die Wanderer bis spätestens 12 Uhr am Vortrag vorbestellen können.

### **Genussherbst**

Wenn der Wald beginnt, in prächtigen Farben zu leuchten, ist die Zeit der Genießer angebrochen. Dann sprießen Pilze aus dem Waldboden und Kürbisse leuchten mit Maiskolben um die Wette. Wie zu kaum einer anderen Jahreszeit dreht sich in der Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis während des *Genussherbstes* alles um Tradition, Brauchtum und Kulinarik. Die Veranstaltungsreihe findet in diesem Jahr vom 5. September bis 17. Oktober statt und steht unter dem Motto „Kastanie“. Wie jedes Jahr verwöhnen die Wirte die Gaumen der Gäste und es finden viele Veranstaltungen wie etwa der beliebte Almagtrieb, das traditionelle Erntedankfest oder Greifvogelführungen statt. Kunstinteressierte können bei „Kunst am Berg“ auf 2.440 Meter Seehöhe Steinmetze, Bildhauer, Holzschnitzer, Maler, Töpfer und Drechsler vom 11. September bis 3. Oktober bei ihrer Arbeit live beobachten.

Weitere Presseinformationen und kostenfreies Bildmaterial finden Sie auf unserem Presseportal unter [www.hansmannpr.de/presseportal](http://www.hansmannpr.de/presseportal) sowie [www.serfaus-fiss-ladis.at/de/Service/Presse](http://www.serfaus-fiss-ladis.at/de/Service/Presse).



### Über Serfaus-Fiss-Ladis

„We are family“ – so lautet das Motto der Tiroler Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis. Denn dort haben die Berge nicht nur den Großen ordentlich etwas zu bieten, sondern auch den Kleinen. Die drei geschichtsträchtigen Bergdörfer Serfaus, Fiss und Ladis liegen auf einem sonnenreichen Hochplateau über dem oberen Tiroler Inntal, umgeben von den markanten Bergspitzen der Samnaungruppe und den Öztaler Alpen. Die Ferienregion bietet zwischen 1.200 und 3.000 Metern Seehöhe allen Gästen beste Voraussetzungen für einen facettenreichen Sommerurlaub, wie er seinesgleichen sucht: Abwechslung für die ganze Familie. Abenteuer für Actionhelden. Aktivitäten für Outdoor-Sportler. Atemberaubende Panoramen für Genießer. Außergewöhnliche Spezialitäten für Feinschmecker. Weitere Informationen unter [www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at).

### Für weitere Informationen:

Alexandra Hangl  
Tourismusverband Serfaus-Fiss-Ladis  
Gänsackerweg 2  
A-6534 Serfaus-Fiss-Ladis  
Tel.: +43(0)5476/6239-72  
[a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at](mailto:a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at)  
[www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at)

Finden Sie uns auf:      

#serfausfissladis #serfaus #fiss #ladis #wearefamily #weilwirsgeniessen