
u n l i m i t e d

ZEIT FÜR SICH IN DER REGION INNSBRUCK: SO VIELFÄLTIG KANN ENTSPANNUNG SEIN

Schwitzen in der Bio-Sauna mit Bergpanorama, durch die charmante Altstadt mit ihren Museen, Galerien und besonderen Läden flanieren oder eine gemütliche Wanderung durch Wälder und Wiesen vor großer Bergkulisse unternehmen. Wo und wie man seinen persönlichen Entspannungsmoment auch finden mag, die Region Innsbruck bietet für jeden Entspannungstyp den richtigen Modus. Es ist die perfekte Ausgangslage, um täglich zwischen vielfältigen Angeboten frei zu wählen.

Raus aus dem Alltag, rein in die Erholung! Sich die Freiheit nehmen, einfach mal 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 vielfältiger Entspannung 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 ein facettenreiches Stadtpanorama vor mächtiger Bergkulisse. Beim Flanieren entlang der Innpromenade kommt diese hinter der berühmten bunten Häuserzeile ganz besonders zur Geltung.

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 Bergysel Skisprungschanze und der Sillschlucht, im historischen Stadtteil Anpruggen oder auf den Spuren der Habsburger.

Tipp: 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. Gerne auch mal außerhalb des Yoga-Studios hoch oben am Berg. In den Outdoor-Yoga-Studios am Innsbrucker Hausberg Patscherkofel, am Rangger Köpfl, auf der Muttereralm oder auf der Nordkette auf 1.905 Metern Seehöhe wird man schnell gerdet. Bewegungsübungen und Meditation kombiniert mit frischer Bergluft und atemberaubenden Aussichten 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 laden zu erfrischenden Momenten ein und beruhigen die Seele. Der grün glitzernde Natterer See, der Lanser See oder der Mieminger Badensee sind passende Auszeit-Oasen. Einen schnellen Frischekick für müde Füße an heißen Sommertagen erlebt man 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

u n l i m i t e d

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. Davon profitiert man auch nach dem Urlaub noch lange.

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. Hier genießt man die ruhige Atmosphäre des Bergs 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 im Blick: 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.

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

Gönn dir!

Eine intensive Verwöhn-Auszeit mit Wellness und Spa-Behandlungen genießt man in Innsbruck auf besondere Art, mit unserem regionstypischen Zirbenduft beispielsweise. Der wohltuende Blick auf die alpine Natur, den man von Saunen und Dampfbädern der exklusiven Wellnesshotels genießt, lässt Stress und Anspannung schnell vergessen. Dazu kommen Massagen und Anwendungen mit speziellen Effekten, die dank bio-zertifizierter Pflegelinien auf Basis jahrhundertlang 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 und renommierte Wellnesshotels. Darf die Übernachtung auch mal außergewöhnlicher sein? In Wood-Lodges, Safari-Zelt oder Schlaffässern im Ferienparadies Natterer See oder am Gerhardhof in Wildermieminger 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 zwei 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

u n l i m i t e d

Ermäßigungen bei Schwimmbädern und Badeseen sowie ausgewählten Bergbahnen inkludiert. Besonderes Highlight: das geführte Bergwanderprogramm mit Touren zu den schönsten Plätzen der Region. Alle Informationen unter www.innsbruck.info/welcome.

Wer schon zuhause in die Entspannung eintauchen möchte, findet allerhand Informationen zum Erholungsurlaub in der Region Innsbruck unter www.innsbruck.info/relaxing.

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 (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 12 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](#) und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.

Weiterführende Links

Blog: www.innsbruck.info/blog

Facebook: www.facebook.com/Innsbruck

Instagram: www.instagram.com/innsbrucktourism

Twitter: twitter.com/InnsbruckTVB

YouTube: www.youtube.com/user/InnsbruckTVB

Pinterest: 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

a.sasse@innsbruck.info

Bildarchiv (Material zur kostenfreien Verwendung)

www.innsbruckphoto.at/extern

www.innsbruck.newsroom.pr