

WAAR STILTE VERANDERT IN LUXE: QUIETCATION IN TIROL

Er bestaan plekken op aarde waar de smartphone er ineens niet meer toe doet. Plaatsen waar in plaats van pushberichten het ruisen van een bergbeek het tempo bepaalt en de blik wordt verruimd. Het zijn precies deze ervaringen waar veel reizigers naar op zoek zijn. Deze trend wordt ook wel 'quietcation' genoemd en hierbij staan rust, eenvoud en mentaal herstel centraal.

Het gaat hierbij om veel meer dan alleen wellness. Veel mensen zijn juist op zoek naar plekken waar ze werkelijk kunnen ontspannen en de wereld letterlijk even kunnen buitensluiten. Minder schermtijd, minder afspraken, minder ruis. En juist meer frisse berglucht, natuurervaringen, stille momenten en het gevoel om weer even tot jezelf te komen. Met zijn stille zijdalén, alpine krachtplaatsen en toevluchtsoorden in de natuur biedt Tirol ideale omstandigheden voor deze nieuwe vorm van reizen – van bosbaden en bergbeklimmersdorpen tot retreats die in het teken staan van mindfulness en mentaal evenwicht.

Stille zijdalén en dorpen om te onthaasten

De kracht van rust wordt op een zeer indrukwekkende wijze voelbaar in de zogenoemde [Auszeitdörfer \(Time-out dorpen\)](#), dorpen voor rustzoekers, in het Lechtal. Hier vinden reizigers ultieme ontspanning: Gramais, Kaisers, Pfafflar en Hinterhornbach staan voor onthaasting veraf van de hoofdverkeersroutes, enorme hotelcomplexen of gecommmercialiseerde toeristische trekpleisters. Te midden van de Lechtaler en Allgäuer Alpen bepalen hier natuurgeluiden het ritme van de dag. In plaats van infinity pool, staat hier de oorspronkelijke kracht van het water centraal: bergbeken nodigen uit voor een Kneippkuur, gezellige herbergen serveren regionale Tirolse gerechten en wandelroutes lopen door stille landschappen waar je vaak niet eens bereik hebt met de mobiele telefoon.

Ook het [Villgratental](#) in Oost-Tirol geldt als toevluchtsoord voor iedereen die op zoek is naar authenticiteit. Het afgelegen zijdal wordt gekenmerkt door traditionele houtarchitectuur, geëxploiteerde almboerderijen en een diepe verbondenheid met de natuur. Bloeiende almwiden, heldere bergbeken en wandelroutes met prachtige uitzichten zorgen voor een sfeer waarin je bijna automatisch tot rust komt. Wie nog meer wil weten over het alpine leven en traditioneel handwerk, kan terecht in het [Openluchtmuseum 'Alpines Leben'](#) in Innervillgraten dat een interessante inkijk biedt in de cultuur en geschiedenis van het leven in de bergen.

Bergbeklimmersdorpen in plaats van massatoerisme

Een ander voorbeeld van slow tourism zijn de [Tirolse bergbeklimmersdorpen](#). Plaatsen zoals Vent, het Gschnitztal, Ginzling of het Sellraintal kiezen bewust voor een duurzame ontwikkeling, alpine traditie en een infrastructuur die met respect voor de natuur wordt aangelegd. Hier draait het niet om event tourism, maar om authenticiteit, natuurverbondenheid en respect voor de bergen.

Veel van deze dorpen lijken haast uit een andere tijd te komen – en dat maakt ze juist zo aantrekkelijk. Door oude boerenhoeven, kleine dorpskernen en de nabijheid van de natuur ontstaat een verstilde sfeer waar veel reizigers tegenwoordig naar op zoek zijn.

Digital detox tussen bergen en bossen

Een quietcation staat vaak ook in het teken van de bewuste keuze om de smartphone niet te gebruiken. Tirol biedt hiervoor talloze mogelijkheden: tijdens stiltewandelingen, op eenzame alpenweiden of tijdens het bosbaden.

Het uit Japan afkomstige ‘Shinrin-yoku’, in het Nederlands ‘bosbaden’, gaat over ontspanning die ontstaat door je onder te dompelen in de atmosfeer van het bos. Uit onderzoek blijkt dat een verblijf in het bos leidt tot stressverlaging en de verbetering van de slaapkwaliteit en het algemene welzijn. In Tirol worden op veel plaatsen mogelijkheden tot bosbaden onder leiding van een gids geboden, zoals in [Seefeld](#), [Oost-Tirol](#), in het [Kufsteinerland](#) of in het [Zillertal](#).

Het gaat hierbij niet om sportieve prestaties, maar om een bewuste waarneming: de geur van mos en hout, het ruisen van de bomen, het zonlicht tussen de takken. Zaken waar in het dagelijks leven vaak geen tijd voor is.

Krachtplaatsen tussen bergen, meren en stille bossen

Wie in Tirol op zoek gaat naar rust, vindt deze vaak op speciale plaatsen in de natuur – op stille locaties die al eeuwenlang als plekken met een bijzondere energie worden beschouwd. Deze plaatsen zijn geen klassieke bezienswaardigheden. Veeleer zijn het toevluchtsoorden die zijn bedoeld voor mensen die in de natuur weer meer tot zichzelf willen komen.

Bij de Achensee kunnen bezoekers bijvoorbeeld op de krachtplaats [Steinberg am Rofan](#) even bewust vertragen. Omgeven door de markante toppen van het Rofangebergte en veraf van de dagelijkse drukte, ontstaat hier een gevoel van weidsheid en kalmte. Al even indrukwekkend zijn plaatsen zoals [Maria Larch](#) bij Hall-Wattens, de [Kronburg](#) bij Zams of de stille [Winkelbergsee](#) in het Ötztal. Het glasheldere water van dit meer heeft een haast meditatieve werking. Ook de [Pfundscher Tschey](#) in het Tiroler Oberland of de [meditatieplaats](#) in het Kaunertal behoren tot de plaatsen waar het alpine landschap zijn bijzondere kracht lijkt te ontplooien.

Retreats, breathwork en bewuste rustmomenten

Naast het verlangen naar rust, neemt ook de belangstelling toe voor retraites die zijn gericht op mindfulness, mentale gezondheid en herstel. Tirol is op dit gebied uitgegroeid tot een populaire bestemming voor bewuste momenten van rust:

Het [Alpbacherhof Mountain & Spa Resort](#) combineert een meerdaagse breathwork retreat met moderne adem- en mentale technieken en gerichte ontspanning. In het [Schlosshotel Fiss](#) staan de 'SHF Wellbeing Tagen' in het teken van breathwork, koudetherapie en mindfulness, terwijl het [Alpenresort Schwarz](#) retreats rond breathwork en mentaal evenwicht aanbiedt.

Ook kleinere, natuurverbonden toevluchtsoorden richten zich steeds meer op een integrale vorm van ontspanning: Bij de [Demeterhof Knolln](#) in Söll gaan gasten tijdens meerdaagse verblijven aan de slag met mentale trainingen, beweging, geloofsovertuigingen en natuurbeleving. In het [WALDRAST Natur Resort](#) nabij de bedevaatskerk Maria Waldrast worden retreats onder medische begeleiding aangeboden waarbij regeneratie en aandacht voor de gezondheid met elkaar worden gecombineerd. In de [Fuchswirt](#) in de Kelchsau staan tijdens een retreat bijvoorbeeld onderwerpen zoals energiewerk, doeldenken, veerkracht, mentale training, kinesiologie en innerlijk evenwicht centraal.

Een andere bijzondere plaats voor momenten van stilte en bezinning is het [AlpenRetreat](#) in Nassereith op een hoogte van rond 1.200 meter. Stilte- en mindfulness-retreats, yogacursussen en de rustige sfeer van het historische gebouw creëren een omgeving die bewust is gericht op eenvoud en onthaasting. De nabijheid van stille plekken in de natuur, zoals de Fernsteinsee en de Blindsee, dragen extra bij aan het gevoel van verstillen en afzondering.

Het [Naturhotel aufatmen](#) in Leutasch wederom biedt stilte-retreats en yoga aan in een gebouw op basis van natuurlijke materialen. Het concept wordt aangevuld door een restaurant met een regionale en veganistische keuken, ruimten voor rust en bezinning, zoals het 'Lesestadt', en het motto 'Minder is meer'. In het [Biohotel Grafenast](#) bij de Pillberg ervaren gasten een sfeer die doet denken aan een afgelegen berghut dankzij een bossauna, mogelijkheden voor bosbaden en een eenvoudige, natuurverbonden inrichting. Het [Biohotel Stillebach](#) in het achterste Pitztal daarentegen combineert yoga-retreats en een basische keuken met de rust van de omringende bergwereld.

Meer informatie over een echte 'rustvakantie' in Tirol vindt u op www.visittirol.nl/reisbestemmingen/plekken-om-tot-rust-te-komen.

Tirol hoort met zijn 34 regionale afdelingen tot de toonaangevende vakantiebestemmingen van de Alpen. Het Tiroler toerisme baseert op een geschiedenis van bijna 200 jaar en talloze baanbrekende mijlpalen. Gasten waarderen zowel in de zomer alsook in de winter het alpine berglandschap en de natuur, de hoge kwaliteit van de service en infrastructuur alsook de gastvrijheid. Die Tirol Werbung GmbH is gevestigd in Innsbruck, maakt deel uit van de Lebensraum Tirol Gruppe en fungeert als toerismemarketingorganisatie van het land. Haar taak is het om Tirol als de populairste bestemming van de alpine wereld te positioneren.

Stephan Nagl
PR Manager

Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck
+43 512 5320 367 *t*
presse@tirol.at *e*
www.presse.tirol.at *w*

LEBENSRAUM TIROL
HOLDING