



**Der Gesundheit Gutes tun**

In der Früh barfuß durch das taunasse Gras wandern, danach ein paar Kräuter für den Frühstückstee abzupfen und sich das frisch gelegte Ei beim Huhn abholen. So

könnte ein Tag bei Familie Oppeneiger am Klampererhof in Virgen (T) beginnen. Der Gesundheitsbauernhof liegt inmitten blühender Wiesen außerhalb des Dorfes mit Blick auf den Großglockner. Die Bäuerin Agnes verwöhnt Gäste mit hofeigenen Köstlichkeiten wie selbstgebackenem Brot, Kräutertee und Käse. Direkt vom Haus aus können durch ein Fenster die Tiere im Stall beobachtet werden. Wer möchte, kann gerne beim Füttern mithelfen, die Kühe melken oder sich beim Seifensieden versuchen. Abends genießen die Gäste ein entspannendes Gebirgskräuter- oder Molkebad. „In 3 Tagen zur Bäuerin“, 3N in Ferienwohnung inkl. Kräuter- oder Molkebad, € 361,- für 2 Personen, Tel.: 04874/5840, [www.klampererhof.at](http://www.klampererhof.at)

Am Gesundheitsbauernhof können Gäste Kühe melken, Kräuter zupfen und Spezialitäten genießen.

Fotos: Lisa Höfner/Tirol Werbung, Felsch Fotodesign, Cathrine Stukhard



**Wandern und Schlemmen am Berg**

Ein Leben ohne Apfelstrudel ist möglich, aber sinnlos. Zumindest für die drei Strudelköniginnen Lisbeth, Susi und Laura vom Landhotel Schafhuber in Hinterthal-Maria Alm (S). „Heiratsreif bist, wenn du den Strudelteig so dünn ausziehen kannst, dass du darunter den Liebesbrief deines Liebsten lesen kannst“, erklärt die Hauschefin Lisbeth. Die 70jährige weiß, dass Liebe durch den Magen geht. Deshalb gibt es für die Gäste verschiedene Strudelkreationen zu kosten. In der Strudelstube weicht sie ihre Besucher in die Geheimnisse des Backens ein. Beim Wandern in den Bergen werden die Kalorien wieder abgebaut.

Angebot „Almsommer“, 7N inkl. Verwöhhnpension und 4 geführter Wanderungen ab € 518,- p.P./DZ, Landhotel Schafhuber, Tel.: 06584/8147, [www.landhotel-schafhuber.at](http://www.landhotel-schafhuber.at)



Lisbeth krenzenzt selbstgemachte Strudel.

**Angebote zum Muttertag**

**Mama, lass es dir gutgehen**

Wie herrlich ist es, nichts zu tun und dann vom Nichtstun auszuruhen. Diese Lebensweisheit dürfen sich Mütter anlässlich ihres Feiertages zu Herzen nehmen. Die WOCHEReporterin Claudia Widlak zeigt, wo sich Mamas entspannen können.

**Wellness-Oase nur für die Frau**

In Gars am Kamp (NÖ) gibt es einen Rückzugsort für Frauen. Im „la pura“, einem 4-Sterne-Gesundheitsresort, ist alles auf das weibliche Geschlecht abgestimmt. Im Gesundheitsresort, dessen Angebot einzigartig in Europa ist, können sich Frauen wegen diverser Beschwerden behandeln lassen. Angefangen von Migräne bis hin zu Darmproblemen. Entspannung bieten Saunen, Dampfbäder, Massagen und Gesichtsbearbeitungen. Bewegung ins Spiel kommt bei Pilates, Zumba und der Wassergymnastik. Ganz auf Männer verzichten müssen die Gäste aber nicht. Für das leibliche Wohl stellen sich Männer hinter den Herd.

Tagesurlaub inkl. Sauna, € 25,- Gutschein für Behandlungen, Frühstück, Mittagsbuffet, Nachmittagsimbiss um € 98,-, [www.lapura.at](http://www.lapura.at), Tel.: 02985/26 66-741



Bewegung in der Gruppe macht Spaß und hält fit.



Fotos: Alexander Merz, Lohmann

**Mit Yoga den Tag begrüßen**

Auf dem Stierbauerhof in St. Andrä-Höch (Stmk.) kann jeder tun, was er mag. Durch die Weinberge wandern, tanzen, singen, im Bett bleiben oder sich mit Gudrun Inreiter dem Yoga widmen. Gemeinsam mit Helga Steinbauer erfüllte sich Inreiter den Traum vom „Stierbauerhof“. Der hieß schon immer so, auch wenn keine Rinder am Hof gehalten werden. Dafür gibt es Hühner, Schafe, Hund und Katze. Übernachtet wird im ehemaligen Kuhstall, in der „Garage“ oder im „Austrogzimmer“. Im Aufenthaltsraum, der „Frida“, kredenzen die Gastgeberinnen Frühstück und Abendessen sowie ein gutes Glaserl Wein aus dem Sausal.

Angebot: Luna Yoga Retreat speziell für Frauen, 22.6.-25.6., 3N inkl. Frühstück und Abendessen, 12 Stunden Luna Yoga, € 395,- p.P./DZ, Tel.: 0660/4513054, [www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at)



Fotos: Hechenberger, Fotolia

Auf dem Stierbauerhof im steirischen Sausal darf jeder tun, was er mag.

