

# LEBEN

**Kronen  
Zeitung**

JUNI 24

## UND GENIEßEN

*in Neunkirchen &  
Wiener Neustadt*

**REGIONALE  
KULINARIK**

**LEISTBARER  
WOHNRAUM**

**VIelfÄLTIGE  
FREIZEIT-IDEEN**

**MOBIL  
FASZINATION  
AUTO IN  
WR. NEUSTADT**

*Erholsam*

**GEMEINSAM ZEIT IN DER  
NATUR VERBRINGEN**

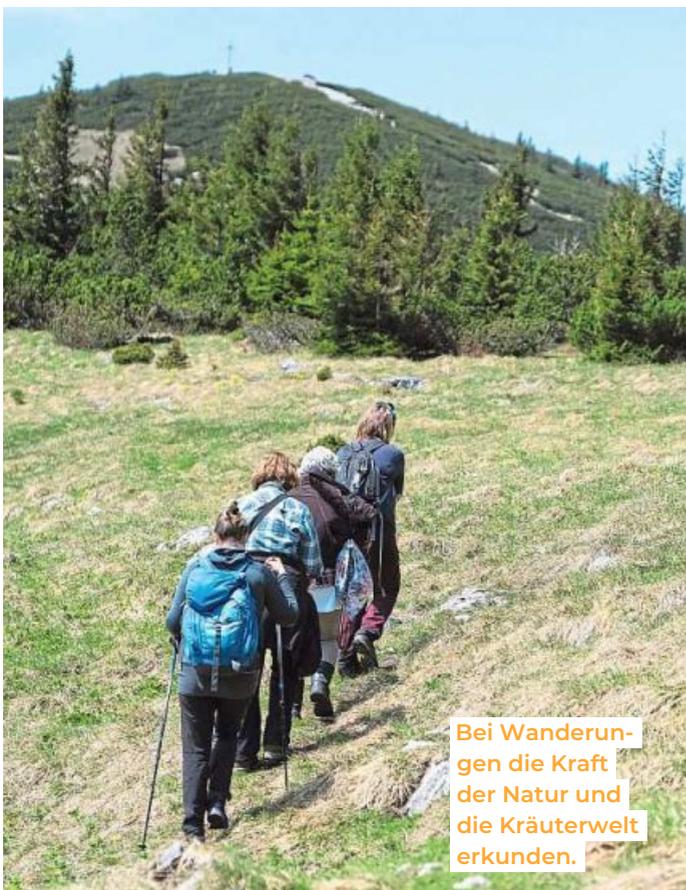
**Die Seele baumeln lassen, Kraft tanken und  
das Beste aus der Region ausschöpfen**

**Kronen  
Zeitung**  
epaper

# Die Natur wird zum Lebenselixier

Astrid Grohmann ist ausgebildete Naturerlebnistrainerin und Kräuterexpertin.

Foto: Astrid Grohmann



Bei Wanderungen die Kraft der Natur und die Kräuterwelt erkunden.

Foto: Astrid Grohmann

Diese Frauen sind wahre Expertinnen, wenn es darum geht, uns die Kraft der Natur und spannende Kulturgeschichten beim Wandern näher zu bringen.

Der schwedische Naturwissenschaftler, Mediziner und Botaniker Carl Linné aus dem 18. Jahrhundert hat es einst so formuliert: „In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder“. Fakt ist, Naturerfahrungen haben einen enormen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden – körperlich wie mental.

Seit vielen Jahren bietet die ausgebildete Naturerlebnistrainerin, Lebens- und Sozialberaterin Astrid Grohmann Kräuterwanderungen, sowie verschiedene Themen- und Erlebniswanderungen, unter anderem auf die Rax an. Für ihre Familie – insbesondere die Großeltern und ihren Vater – waren die Region und die Reißtalerhütte als Zufluchts- und Kraftorte von großer Bedeutung. Besonders Menschen, die an einem Wendepunkt stehen, mit enormen Stress oder Lebenskrisen zu kämpfen

haben, können von der Rax gestärkt in den Alltag zurückkehren. Aber auch das Interesse an Naturheilkunde und Kräuterkunde steigt immer mehr – wie hilfreich dieses Wissen sein kann, gibt Astrid Grohmann zu verschiedenen Schwerpunkten bei ihren Wanderungen preis (alle Termine können über die Webseite rechts unten aufgerufen werden):

- ☞ Auf den Spuren der Giftkräuter: Hier wird Wissenswertes über Wildbeeren und Bergblumen – ihre Gefährlichkeit und auch ihre Heilwirkung vermittelt.
- ☞ Auf den Spuren Deiner Naturkraft: Bei dieser meditativen Wanderung werden eigene Kraftquellen erkundet und Zeichen ermittelt, die „Antworten auf aktuelle Lebensfragen“ geben können.
- ☞ Auf den Spuren der Rax-Kraxler: Gestartet wird hier von Hirschwang zum Otthaus über die Berggipfel des Plateau über die Seehütte bis in die Prein.
- ☞ Auf den Spuren von Frankl und Freud: Diese philosophische Wanderung auf Wegen über die Rax zeigt, wo Viktor Frankl und Sigmund Freud Kraft schöpfen.
- ☞ Auf den Spuren des Raxkönigs: Der gemütliche Wanderweg führt von Hinternasswald bis zum Rehboden, die Gedenkstätte Georg Hubmers bis zum Ausklang an der wilden Schwarza.

### Bewegung & Kultur vereint: Geführte Wanderungen mit den Luxusgämsen

Viele berühmte Persönlichkeiten genossen anno dazumal die altbekannte Sommerfrische in der Semmering- und der Rax-Region. Das Wandern inmitten sagenhafter Kulturlandschaften ist die Passion der „Luxusgämse“ rund um die zertifizierte Wanderführerin Irene Beckmann.

Hier ein paar Tipps für herrliche Sommerwanderungen von den Luxusgämsen:

- ☞ 27. Juli: Qi Gong Wandern im Heilklima am Semmering mit Irene Beckmann und Qi Gong Expertin Eva Neumayer-Steiof.
- ☞ 19., 20., und 22. Juli., 11 bis 13.30 Uhr – Festspielwandern Reichenau: Sommerfrisch sind die Luxusgämse auf einer kleinen Runde mit Geschichte(n) für 2,5 Stunden zu beeindruckenden Schauplätzen passend zu den aktuellen Theaterstücken unterwegs. Treffpunkt ist vor dem Theater Reichenau.
- ☞ 31. August: Waldbaden und Baumheilkunde am Semmering mit Irene Beckmann



Die Kulturwanderung „Villen und Palasthotels am Semmering“ – führt vorbei an schönen Plätzen wie den 20-Schilling-Blick.



Wanderführerin Irene Beckmann begibt sich auch auf die Spuren rund um Alma Mahler-Werfel.

Fotos: Irene Beckmann (3)



In Reichenau heißt es „Auf zur Festspielwanderung“.

und Natur- und Pflanzenpädagogin Miriam Hartmann.

Auf Natur- und Kulturraffine warten aber auch individuelle Wanderungen – etwa die Alma Mahler-Werfel Wanderung zur Speckbacherhütte in Breitenstein oder die Wanderung zu den prachtvollen Villen und Palasthotels am Semmering, die auch als Geschenk, Gruppenveranstaltung oder Firmenevent gebucht werden können. ■

**Tipps!**

Alle Termine zu den Themenwanderungen mit Naturerlebnistrainerin Astrid Grohmann auf [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)  
Alle Infos zu den geführten Wanderungen mit den „Luxusgämsen“ gibt es online auf [www.luxusgaemsen.at](http://www.luxusgaemsen.at)

Schmerzen oder Schlaflosigkeit?

JUST COOL IT

KÄLTEANWENDUNG OHNE FRIEREN

Kostenlos Alpha Cooling Professional testen

Infos unter: 0681 81 81 5079  
[www.justcoolit.at](http://www.justcoolit.at)

Im Ordinationszentrum Dr. Anderl  
Grazer Straße 53, 2700 Wiener Neustadt