

# ERLEBNISWEG sebastian RELOADED®



Aus Gründen leichter Lesbarkeit, wurde auf genderechte Formulierungen verzichtet, gleichwohl richten sich die Informationen und Erklärungen an beide Geschlechter.

Was für ein ausgefallener Name? Kein Wunder! Es ist ja auch ein ausgefallener Weg. Der Name stammt von Sebastian Kneipp ab - einem Pionier in Sachen Gesundheit. Wir haben seine Inhalte einfach in die moderne Zeit umgesetzt und neu beladen. **Bist du für ein unvergessliches Bewegungsabenteuer bereit?** Dann starte am Regionalen Marktplatz oder nutze eine der weiteren sieben Einstiegsmöglichkeiten am **Terrainkur-Erlebnisweg sebastian RELOADED®**. Genieße auf 7,3 km innovative Erlebnisstationen und viel Frischluft. **Wir wünschen dir viel Spaß!**

## 1 Warm-up

Wer weiß, wie der Körper funktioniert, weiß auch, was er braucht! In der Aufwärmphase bereiten wir Körper und Geist perfekt auf die Aktivität vor.

## 2 Alle gegen den Inneren Schweinehund

Ach du liebe Zeit, oben wartet ein Schweinehund mit Uhr! Angepasst an den Trainingszustand beweisen wir Kampfgeist und bezwingen mit der nötigen Ruhe ein Steilstück, bevor die Uhr auf 0 steht.

## 3 Ein Lauf zum Zerkugeln

So macht Laufen Spaß – eine hinabrollende Kugel weckt unseren Spieltrieb und gibt das optimale Lauftempo durch gleichmäßige Geschwindigkeit vor.

## 4 Heilklima – Bioklima

Sonne, Luftdruck, Feinstaub – du erfährst mithilfe von Licht-/Tonsignalen, wie Klimafaktoren unser Leben beeinflussen und warum das Klima bei uns so fabelhaft ist.

## 5 Der letzte Schrei

Wusstest du, dass schreien hilft, uns von Frust und Stress zu befreien? Ein Messgerät zeigt anschließend, wie effektiv unser Schrei war.

## 6 Nicht stressen beim Essen

Ein interaktives Verschiebespiel nach dem modernen Ernährungskonzept „functional eating“ zeigt sehr gut, was wir vor, in und nach Stress-Situationen essen sollten, um die Nerven zu bewahren.

## 7 Leben in geordneten Bahnen

Um in Balance zu bleiben, müssen wir lernen, krankmachende Faktoren zu erkennen und

auszuschalten. Hier gibt es hilfreiche Anregungen, Stress in Zukunft aktiv zu vermeiden.

## 8 Sonnengeflecht & gesprungener Stütz

Etwas abseits des Weges wird ein Gang zurückgeschaltet und die innere Ruhe steht im Vordergrund. Unter Anleitung effektiver Entspannungsmöglichkeiten, findet der Körper Platz für Erholung.

## 9 Herz-Kasperltheater

Herzkasperl trifft auf Räuber Aderplatz und Xunde Gretl – die Figuren dieses Theaters spielen ein Stück zum Thema Herz-Kreislauf-erkrankungen und zeigen, wie wir diese vermeiden können.

## 10 Der grüne Star

Wer weiß schon, was sich hinter Wörtern wie Terrainkur, Heliotherapie oder grüner Star verbirgt? Hier machen wir unsere eigene Quizshow und erfahren, was dahinter steckt.

## 11 Bäume umarmen

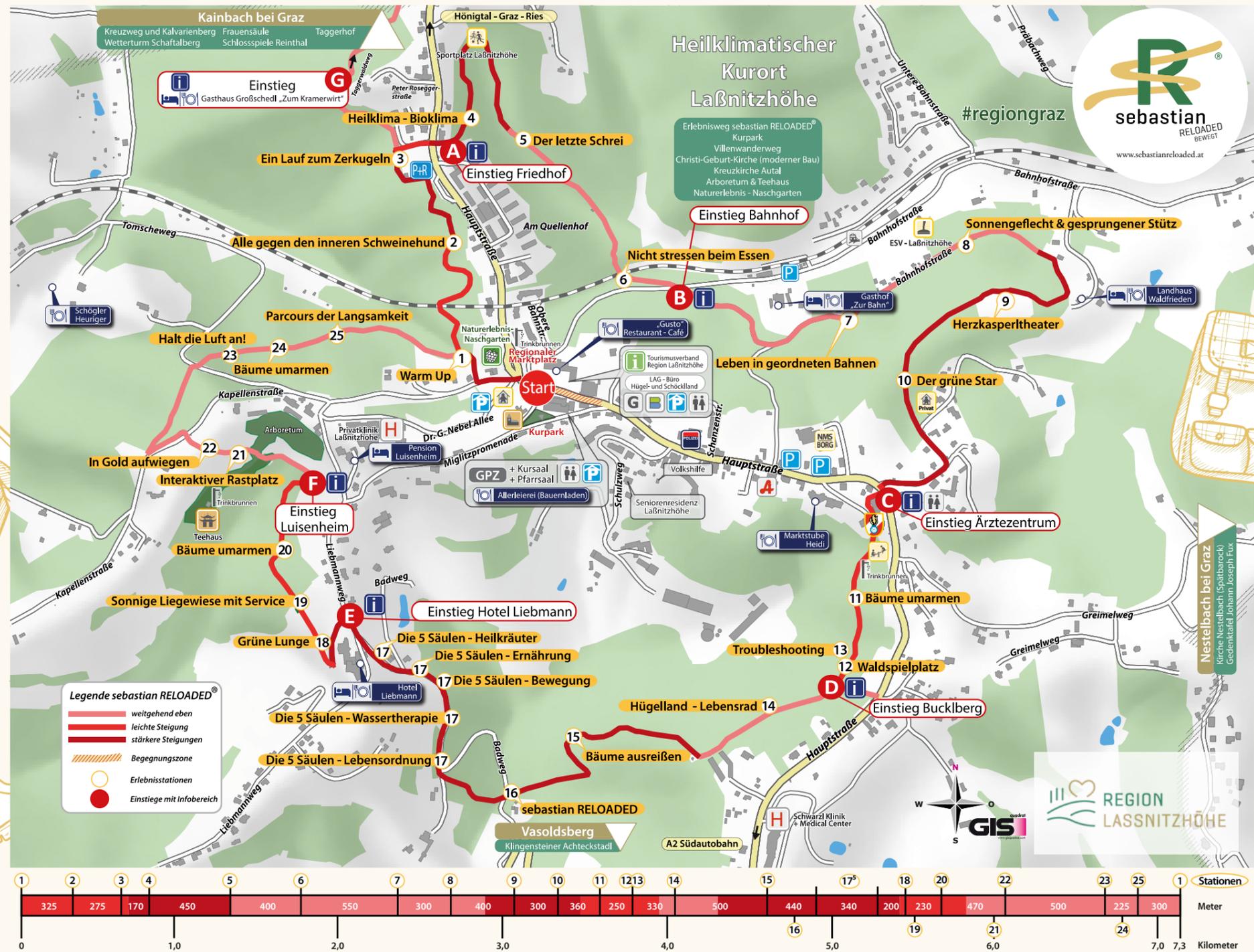
Darauf freuen wir uns! Bäume sind voller Energie und geben uns Kraft – hier laden uns Buchen zu Umarmungen ein.

## 12 Waldspielplatz

Back to the roots! Am Waldspielplatz sollen hölzerne Waldutensilien zu mehr Aktivität in der Natur anregen und uns Technik & Co für kurze Zeit vergessen lassen. Ein besonderes Highlight für Kinder!

## 13 Troubleshooting

Du willst Stress abbauen? Also los! Eine Schießbude, wie wir sie vom Vergnügungspark kennen, vereint Stressabbau und Training für unsere Geschicklichkeit!



## 14 Hügelland-Lebensrad

Ein Lebensrad mit abwechslungsreichen Themen wie Gesundheit, Kulinarik, Kultur und Landschaft ermöglicht Wettkämpfe und Ratespaß.

## 15 Bäume ausreißen

Hier werden wir entlarvt als Mailüfterl, Ameise oder Arnold Schwarzenegger – beim Bäume Ausreißen können wir unsere Kräfte sammeln und unsere Willensstärke zurückgewinnen.

## 16 sebastian RELOADED®

Der Moggaubach bietet uns die Gelegenheit, das Kneippen beim Wassertreten richtig kennenzulernen – und zu spüren!

## 17 Die 5 Säulen

Kneipps Grundprinzipien Lebensordnung, Wassertherapie, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter erwarten uns in einer spannenden Geschichte als Wegbegleitung.

## 18 Grüne Lunge

Tief durchatmen ist gut für die Seele! In der grünen Lunge des Heilklimatischen Kurortes „Grazen“ wir die Kurve und machen uns aus dem Feinstaub.

## 19 Sonnige Liegewiese

Einfach mal träumen ... ein Sonnengarten mit Pflanzenuhr lädt zum Verweilen ein.

## 20 Bäume umarmen

Gleich nochmal! Energiegeladene Buchen laden uns wieder zu Umarmungen ein und geben Kraft für das letzte Stück!

## 21 Interaktiver Rastplatz

Trockene Diätpläne haben ausgedient! Auf diesem Rastplatz können wir jausnen und auch Ernährungswissen nach „functional eating“ individuell für unsere Lebenssituation kennenlernen.

## 22 In Gold aufwiegen

Legen wir unser Gewicht auf die Goldwaage! Hier erfahren wir, wie hoch unser Body-Mass-Index ist und können spielerisch unser Idealgewicht berechnen.

## 23 Halt die Luft an!

Von Zeit zu Zeit ist es wichtig, den Autopiloten auszuschalten und bewusst zu atmen. Hier erfahren wir einfache Übungen, Tipps und Tricks, damit uns im Alltag nicht die Puste ausgeht.

## 24 Bäume umarmen

Noch ein letztes Mal zum Abschluss laden uns die lieb gewonnenen Buchen auf eine Umarmung ein, um Kraft für den Alltag zu tanken.

## 25 Parcours der Langsamkeit

Cool-down im Schnecken-tempo: gezielt gebremste Aktivität, bewusste Atmung und Wahrnehmung der Umgebung – unschlagbar zum Entspannen und Stress Abbauen!

7,3  
Kilometer

25  
Erlebnis-  
stationen  
kostenlos  
erleben

Spaß  
Bewegung  
Fitness  
Gesundheit  
Erholung  
Stressabbau

Buchbare  
Firmenausflüge,  
Geburtsstagsfeiern  
& Waldbaden-Touren  
im Grünen



SPORTSKANONEN & BEWEGUNGSHUNGRIGE  
ODER FÜR LÄUFER & WALKER

Du liebst es, dich zu bewegen? Dann bist du hier genau richtig, denn dich erwartet ein besonderes, sportwissenschaftliches Angebot an Outdoor-Aktivitäten. Erlebnisstationen wie „Ein Lauf zum Zerkugeln“ fördern deine sportliche Motivation. Wenn du bereit bist, dem „Inneren Schweinehund“ gegenüberzutreten, dann solltest du die gleichnamige Station als erstes aufsuchen.

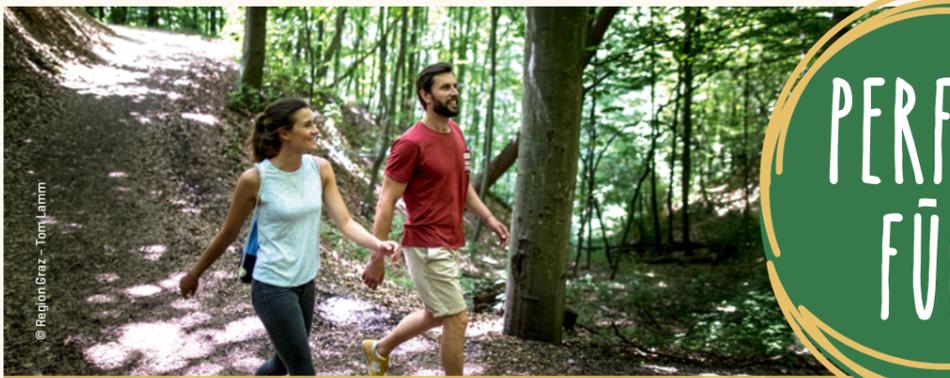


BÜROSESELFANS & STRESSMAGNETEN  
ODER FÜR FIRMEN & VEREINE

In unserer schnelllebigen Zeit neigen wir all zu oft zu schlechtem Stressmanagement. Damit unser Körper nicht mit Überlastung oder sogar Burnout darauf reagiert, bietet **sebastian RELOADED®** gerade für Firmen und das ganze Team originelle Möglichkeiten und Tipps zu Stressbewältigung und Teambuilding. **Neu: Buchbare Firmenausflüge mit hohem Erlebnisfaktor!**



ERLEBNISWEG  
sebastian RELOADED®  
DAS BEWEGUNGSABENTEUER in der Region Laßnitzhöhe



PERFEKT  
FÜR:

FRISCHLUFT-SCHNAPPER & ENERGIETANKER  
ODER FÜR SPAZIERGÄNGER & ERHOLUNGSSUCHE

Spaziergänger, Erholungssuchende und andere Bewegungs- und Naturbegeisterte können den interaktiven Terrainkur-Erlebnisweg **sebastian RELOADED®** für Erholung, Spiel und Spaß im Grünen nutzen. 25 Erlebnisstationen laden zu einem einzigartigen Naturerlebnis ein und dein Alltagsstress kann ruhig dazulassen werden. **Tipp: Mache eine Frischluft-Pause in unserem „Juwel im Grünen“!**



GESUNDHEITSSUCHEDE & LEBEN-GENIESSER  
ODER FÜR KUR- & MEDIZINTOURISTEN

Laßnitzhöhe ist ein ausgewiesener **Heilklimatischer Kurort** und bietet mit dem Terrainkur-Erlebnisweg **sebastian RELOADED®** auf 25 interaktiven Erlebnisstationen unter freiem Himmel ideale, moderne Therapiemöglichkeiten. Dadurch wird die Kompetenz im Kurort zusätzlich unterstrichen und neue Wege im Medizintourismus werden eingeschlagen.



sebastian RELOADED®  
Natur bewegt dich!

sebastian RELOADED®  
ist einzigartig

Ein **besonderes Bewegungsabenteuer** wird im Heilklimatischen Kurort Laßnitzhöhe angeboten. Ein außerordentliches und innovatives Outdoor-Konzept macht den Weg zu etwas Einzigartigem.



KLEINE SUPERHELDEN & COMPUTER-GENIES  
ODER FÜR KINDER, FAMILIEN, KINDERGÄRTEN & SCHULEN

**sebastian RELOADED®** ist **DAS Erlebnis für Klein und Groß** und daher sind alle 25 Erlebnisstationen für jeden geeignet. Einen hohen Spaßfaktor erleben Kinder beim „Waldspielplatz“, „Herz-Kasperltheater“ oder beim „Bäume Ausreißen“. Oft geraten **Spiele in der Natur** und bewusste Ernährung in Vergessenheit. Aber auch dafür ist gesorgt: So zeigt dir die Station „In Gold aufwiegen“ was es mit der richtigen Ernährung auf sich hat. Besonders ideal für Kindergärten- oder Schulausflüge, da spielerisch Gesundheit, Vitalität und Fitness vermittelt wird. **Neu: Geburtstagsfeiern im Grünen!**



PARTYTIGER & ACTION-LIEBHABER  
ODER FÜR VERANSTALTUNGSINTERESSIERTE

Jährlich finden am **Erlebnisweg sebastian RELOADED®** viele Veranstaltungen wie Vollmond- oder Fackelwanderungen statt. Zu unseren Highlights zählen der **Schmankerlwandertag** im Frühjahr (hier genießt du regionale Köstlichkeiten entlang des Weges) und der **Lieblingslauf** im Herbst (gemeinsam Zeit mit deinen Lieben verbringen - darum geht's doch im Leben: einfach im Doppelpack anmelden und ins Ziel laufen oder walken - für unsere kleinsten Lieblinge gibt es eigene Strecken). **Womöglich wird das dein neuer Lieblingslauf!**

Fitness einmal anders

**Gönn dir etwas Gutes!** Natur und Gesundheit werden durch die besondere Inszenierung des Terrainkur-Erlebnisweges ersichtlich und erlebbar für Spaziergänger, Läufer und Walker, Kinder und Familien, Schulen und Kindergärten, Firmen, Kurtouristen und Erholungssuchende.

25 Erlebnisstationen

Wissenswertes über **Gesundheit, Vitalität, Fitness, Bewegung, Ernährung, Stressabbau und Erholung** wird spielerisch auf liebevoll errichteten Erlebnisstationen mit hohem Spaßfaktor bei **kostenloser Nutzung** nähergebracht. **Gerne kannst du aber auch spezielle Touren entlang des Erlebnisweges buchen.**

**Tourismusverband Region Laßnitzhöhe**  
 Hauptstraße 23, 8301 Laßnitzhöhe  
 T: +43 (0)3133/22 04  
 info@regionlassnitzhoehe.at  
 www.regionlassnitzhoehe.at  
 www.sebastianreloaded.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union  
 Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus  
 LE 14-20