

ERLEBNISWEG

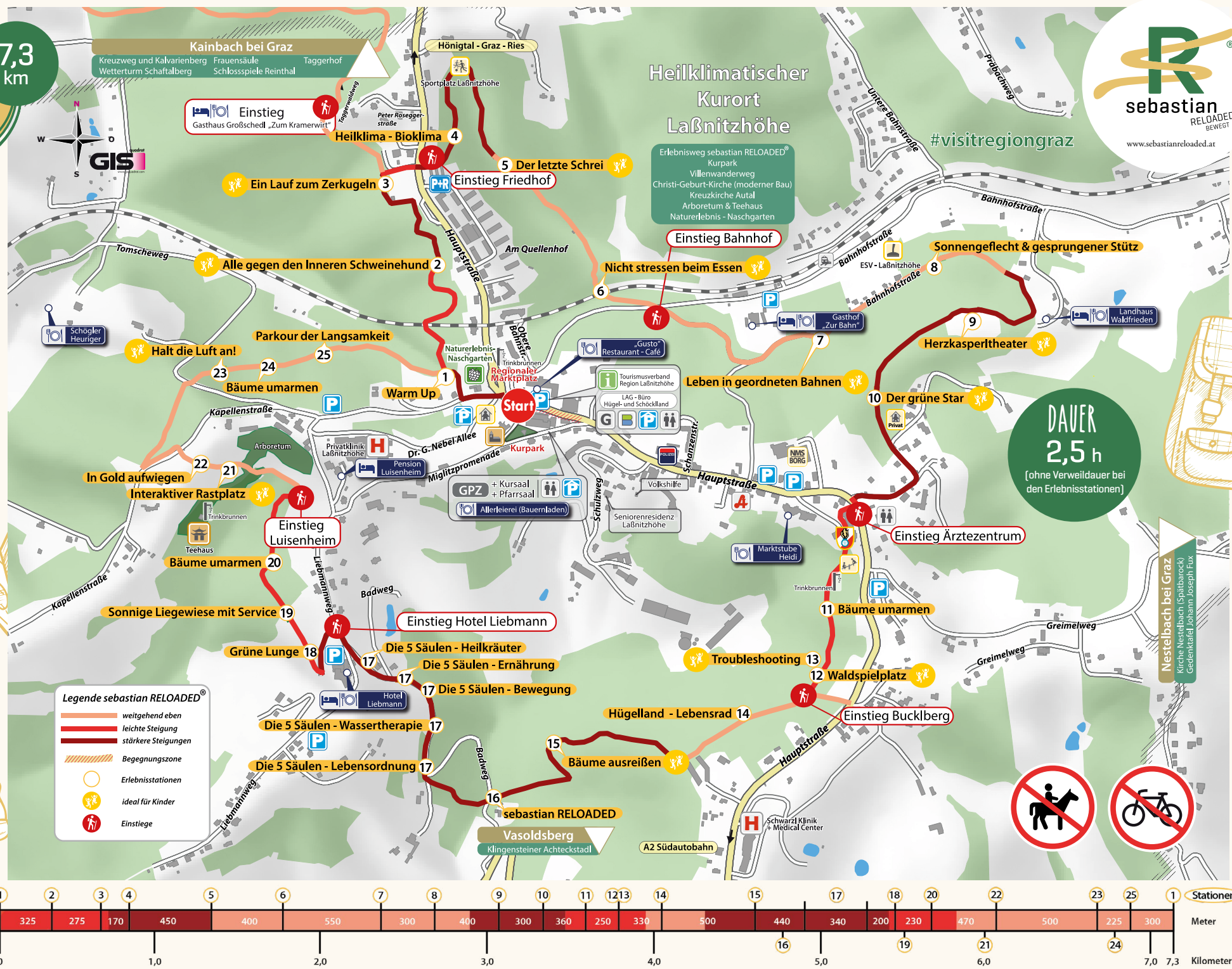
sebastian RELOADED®

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 (folge einfach den grünen Fußspuren am Boden) oder nutze eine der weiteren sieben Einstiegsmöglichkeiten am **Terrainkur-Erlebnisweg sebastian RELOADED®**. Genieße auf 7,3 km innovative Erlebnisstationen und viel Frischluft im heilklimatischen Kurort. **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 dein sportliches Abenteuer 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**
An einer Elektrospieltafel kannst du dein kluges Köpfchen unter Beweis stellen und sogar zum Leuchten bringen. Spielerisch erfährst du alles rund um Feinstaub, Heilklima und warum das Klima in Laßnitzhöhe so fabelhaft ist.
- 5 Der letzte Schrei**
Jetzt wird's laut! Wusstest du, dass schreien hilft, uns von Frust und Stress zu befreien? Ein Messgerät zeigt anschließend, wie effektiv dein 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**
Lass dich nicht aus der Bahn werfen! Um in Balance zu bleiben, sollten wir jede Art von Energieräubern meiden. Hier gibt es hilfreiche Tipps, um Stress 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**
Krawuzikapuzi! Seid ihr alle da? Hin und wieder tut es auch ganz gut in eine andere Rolle zu schlüpfen. Gerne kannst du die vorgeschlagene Geschichte (spielerisch wird aufgezeigt, wie wertvoll unsere Gesundheit ist) nachspielen oder einfach eine neue erfinden.
- 10 Der grüne Star**
Du bist ein Wiffzack und für ein schnelles Quiz bereit? Hier findest du eine unvergessliche Quizshow mitten im Grünen und lernst ganz nebenbei viel Wissenswertes - hoher Spaßfaktor!
- 11 Bäume umarmen**
Eine gratis Umarmung gefällig? Hui, darauf freuen wir uns! Unsere Buchen sind voller Energie & Kraft und geben dir gerne etwas davon ab!

- 12 Waldspielplatz**
Lachen ist die schönste Sprache der Welt! Was für ein Highlight. Hier kann jeder Kind sein und in ein legendäres Naturabenteuer mit hölzernen Waldutensilien eintauchen. Ganz nebenbei werden auch deine Lachmuskeln trainiert. 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, macht so richtig Spaß und ganz nebenbei kannst du auch deine Geschicklichkeit testen.



- 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 Bäumeausreißen können wir unsere Kräfte sammeln und unsere Willensstärke zurückgewinnen.
- 16 sebastian RELOADED®**
Du würdest am liebsten einmal untertauchen? Ganz geht es sich hier nicht aus, aber deine Füße (und die Seele) kannst du baumeln lassen.

- 17 Die 5 Säulen**
Kneipps Grundprinzipien Wasser, Lebensfreude, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter erwarten uns und wurden in eine spannende Geschichte verpackt.
- 18 Grüne Lunge**
Augen zu – tief durchatmen – Krone richten – weitermachen! Was für ein erholsamer Seelentrip! Hier erlebst du das Wunder Natur hautnah.
- 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**
Manchmal ist es zum Ausrasten? Trockene Diätpläne haben ausgedient! Auf diesem Rastplatz können wir jausen und auch Ernährungswissen nach „functional eating“ individuell für unsere Lebenssituation kennenlernen.
- 22 In Gold aufwiegen**
Du bist nicht nur Gold wert, sondern auch unbezahlbar! Lass dich dennoch bei unserer überdimensionalen Waage in Gold aufwiegen. Lege dich auf die Goldwaage und lass dich überraschen.

- 23 Halt die Luft an!**
Von Zeit zu Zeit ist es wichtig, den Autopiloten auszuschalten und bewusst zu atmen. Hier bekommst du einfache Tipps und Tricks, damit dir im Alltag nicht die Puste ausgeht.
- 24 Bäume umarmen**
Eine Umarmung verleiht Flügel? Fliege hier noch einmal mit unseren lieb gewonnenen Baumriesen hoch hinaus!
- 25 Parkour der Langsamkeit**
Schön langsam aber doch naht das Ende deiner Abenteuerreise am Erlebnisweg. Danke, dass du mit uns auf Abenteuerreise gegangen bist. Cool-down im Schnecken-tempo: gezielt gebremste Aktivität, bewusste Atmung und Wahrnehmung mitten im Grünen – 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
im heilklimatischen Kurort Laßnitzhöhe



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 dagelassen werden. **Tipp: Mache eine Frischluft-Pause in unserem „Juwel im Grünen“, dem Arboretum & Teehaus** (ein botanischer Garten mitten in der Natur).

PERFEKT
FÜR:



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!

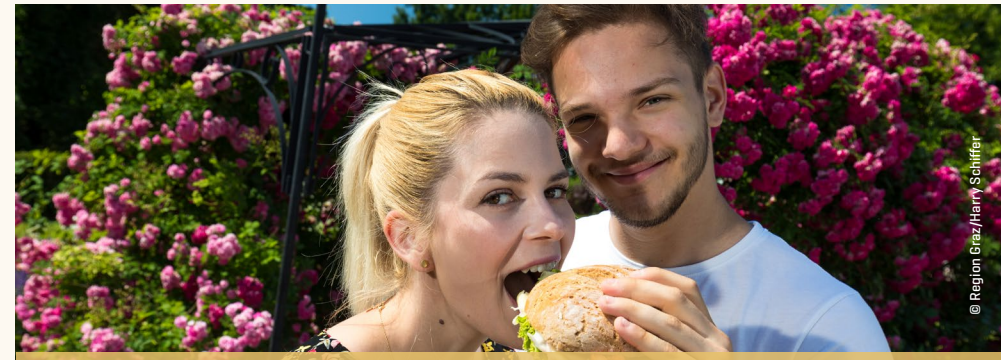
SEBASTIAN RELOADED®
IST EINZIGARTIG

Ein **besonderes Bewegungsabenteuer** wird im heilklimatischen Kurort Laßnitzhöhe angeboten. Ein lustiges 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 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 werden. **Neu: Buchbare Geburtsstagsfeiern im Grünen!**



PARTYTIGER & ACTION-LIEBHABER
ODER FÜR VERANSTALTUNGSINTERESSIERTE

Jährlich finden am **Erlebnisweg sebastian RELOADED®** viele Veranstaltungen wie Vollmond- oder Fackelwanderungen statt. Zu unserem Highlight zählt der beliebte **Schmankerl-wandertag**. Erlebe mit Familie & Freunden entspannte Stunden am Erlebnisweg mit kleinen steirischen Köstlichkeiten. Auch Kinder haben hier großen Spaß, da es ein eigenes Kinderprogramm bei jeder Schmankerl-Station gibt.

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, Kur-touristen 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.

REGION GRAZ
www.regiongraz.at

Tourismusverband Region Graz
Standort Laßnitzhöhe
Hauptstraße 23 | 8301 Laßnitzhöhe
T: +43(0)676/847 895 805
erlebnis@regiongraz.at

www.sebastianreloaded.at
www.regiongraz.at
#visitregiongraz

KURKOMMISSION
LAßNITZHOHE

Marktgemeinde
Laßnitzhöhe

WIRTSCHAFTS
KAMMER
STYRIEN

WIRTSCHAFTS
KAMMER
NÖRDLICHES
BURGENLAND