



Die Tiroler Auszeitdörfer entlang der „Lebensspur Lech“

## **Erholung im Kleinstformat**



**Zur Ruhe kommen, abschalten und neue Kraft schöpfen - so gestalten sich Alltagsfluchten in die Auszeitdörfer Gramais, Hinterhornbach, Pfafflar und Kaisers. Die vier österreichischen Kleinstgemeinden sind Partner des EU-Projekts „Lebensspur Lech“ und gelten als Sehnsuchtsorte für Erholungssuchende. In den versteckten Seitentälern des Tiroler Lechtals gelegen, haben sie sich über die Jahre ihren ursprünglichen**

**Charakter bewahrt. Lifte, Pisten und große Hotels sucht man vergebens, auch infrastrukturell geben sich Bewohner und Besucher mit dem Nötigsten zufrieden. Von „toter Hose“ kann dennoch keine Rede sein: Das beweisen immer mehr junge Visionäre, die sich ganz bewusst für ein Leben im Auszeitdorf entscheiden und in den abgeschiedenen Ortschaften für frischen Wind sorgen. Zu entdecken gibt es demnach einiges, nicht zuletzt sich selbst. [www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com)**

*Foto (download): Wo Lichtverschmutzung und Overtourism kein Thema sind - das Tiroler Auszeitdorf Gramais ist derzeit die kleinste Gemeinde Österreichs und eine Station entlang der „Lebensspur Lech“*

*Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink*



**Weit wandern und wild kneippen im Tiroler Lechtal.** Inmitten der unberührten Natur des Außerfern verbergen sich die sogenannten Auszeitdörfer Gramais, Hinterhornbach, Pfafflar und Kaisers. Jeweils auf über 1.000 Metern gelegen, sind die Mini-Gemeinden ideale Ausgangspunkte für sommerliche Wanderungen in die umliegenden nördlichen Kalkalpen. Wenn der würzige Duft von Bergkräutern in der Luft liegt, laden ringsherum urige Almen und Hütten zur Einkehr ein. Auf den Tisch kommen Schmankerl wie Speck, Knödel und Käse von den Sennereien aus der Region. Besonders reizvoll zum „wild kneippen“ sind die unbekannteren Seitenarme des Lech am Wegesrand wie der Hornbach in Hinterhornbach, der Streimbach in Pfafflar sowie der Kaiserbach in Kaisers. Im Winter lockt die weiße Landschaft rund um die vier Ortschaften zu Bewegung im Schnee. Ganz im Sinn der Kneipp'schen Philosophie und der „Lebensspur Lech“ finden Urlauber dabei Ruhe und

ihre innere Balance. Geführte Skitouren, Husky-Trekking oder Schneeschuhwanderungen bietet beispielsweise die Bergschule Lechtal in Gramais an.

*Foto (download): Hubertus Lindner von der Bergschule Lechtal zeigt Wanderern die schönsten Touren rund um die Tiroler Auszeitdörfer. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink*



**Von der Karriereleiter ins Auszeitdorf.** Hubertus (45) und Claudia (38) Lindner betreiben ihr alpintouristisches Zwei-Mann-Unternehmen in Gramais, mit derzeit nur 68 Bewohnern Österreichs kleinste Gemeinde. In ihrem ersten Leben standen sie für das, was eigentlich typische Städter ausmacht: jung, dynamisch, ehrgeizig, studiert und erfolgreich in Marketing und Management tätig. Irgendwann aber machten Dienstwagen und Gehalt allein nicht mehr glücklich, beide hängten ihre beruflichen

Karrieren kurzerhand an den Nagel. Die Entscheidung für ein entschleunigtes und nachhaltiges Leben im Auszeitdorf haben sie nie bereut. Mittlerweile führt Hubertus wanderaffine Urlauber durch die Lechtaler Bergwelt, während Claudia, Mutter eines kleinen Sohns, das neue „Basecamp Hinterstein“ für die Hausgäste in Schuss hält. Ähnliche Biographien haben Produktmanagerin Ramona Sprenger aus Pfafflar oder Christoph Eisnecker vom Landgasthof Adler in Hinterhornbach zu erzählen – allesamt junge Visionäre, die in den vier Tiroler Auszeitdörfern ihr Glück gefunden haben und dort ihre ganz persönliche „Lebensspur“ hinterlassen.

*Foto (download): Ramona Sprenger hat schon Großes erreicht, unter anderem die Produktentwicklung der grenzüberschreitenden Weitwanderroute Lechweg. Privat hingegen bevorzugt sie das Leben im kleinen Tiroler Auszeitdorf Pfafflar. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink*

**Über die Lebensspur Lech.** Die grenzüberschreitende „Lebensspur Lech“ erstreckt sich vom österreichischen Tirol bis ins bayerische Allgäu. Ziel der Partner (Füssen Tourismus und Marketing, Tourismusverband Lechtal, Verein Lechweg) ist es, rund um die Weitwanderroute Lechweg einen gemeinsamen gesundheitstouristischen Erlebnisraum mit den Schwerpunkten mentale Balance und

gesunder Schlaf zu schaffen. Grundlage für alle Aktivitäten bildet die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Innere Ordnung. Der Lech steht dabei sinnbildlich für die Kraft und Heilwirkung der Natur und ist das verbindende Element zwischen den Orten. Das Projekt „Lebensspur Lech“ wird aus INTERREG-Mitteln der Europäischen Union gefördert.

## Pressekontakt

---

**Jessica Harazim**

+49 8807 21490-15

[jessica.harazim@hermann-meier.de](mailto:jessica.harazim@hermann-meier.de)

**Gregor Staltmaier**

+49 8807 21490-16

[gregor.staltmaier@hermann-meier.de](mailto:gregor.staltmaier@hermann-meier.de)

**Marion Pronesti**

+49 8807 21490-25

[marion.pronesti@hermann-meier.de](mailto:marion.pronesti@hermann-meier.de)

**Angelika Hermann-Meier PR**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)