



## Neuer Internet-Auftritt für das gesundheitstouristische EU-Projekt **„Lebensspur Lech“ launcht ihre eigene Website**



**Pünktlich zur Sommersonnenwende am 20. Juni 2020, wenn die Tage kürzer und die Nächte wieder länger werden, geht die „Lebensspur Lech“ mit ihrer eigenen Homepage an den Start. Nun können sich Interessierte umfassend online über den gesundheitstouristischen Erlebnisraum zwischen dem österreichischen Tirol und dem bayerischen Allgäu informieren. Grundlage des grenzüberschreitenden EU-Projekts der vier**

**Partner Lechweg, Füssen im Allgäu, Lechtaler Auszeitdörfer und Holzgau/Tirol bildet die Kneipp'sche Gesundheitslehre. Sie umfasst die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter sowie den Schwerpunkt der „Lebensspur Lech“, die Innere Ordnung. Dabei fokussiert sich die Navigation der brandneuen Website auf folgende Inhalte: Überblick - Kneipp erleben - Besser schlafen - Achtsamkeit spüren - Auszeitdörfer. Impressionen erhalten User im Video. Nähere Infos unter [www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com) (ab 20.6.) bzw. [www.lechweg.com/lebensspur](http://www.lechweg.com/lebensspur) (bis 20.6.).**

*Bild (download): Innere Ordnung ist Schwerpunkt der „Lebensspur Lech“. Die neue Website des grenzüberschreitenden, gesundheitstouristischen Erlebnisraums geht zur Sommersonnenwende 2020 an den Start. Bildnachweis: Verein Lechweg/designgruppe koop*

### **Inhalte der neuen „Lebensspur-Lech“-Seite im Detail:**

#### **1. Überblick**

Die „Lebensspur Lech“ verläuft entlang der Weitwanderroute Lechweg, die den Wildfluss von seiner Quelle in Lech am Arlberg bis zum Füssener Lechfall auf rund 125 Kilometern begleitet. Der Lech steht dabei sinnbildlich für die Kraft und Heilwirkung der Natur und fungiert als verbindendes Element zwischen den vier Projekt-Partnern. Wanderer, Einheimische und Touristen können sich an verschiedenen Stationen auf die „Lebensspur Lech“ begeben und finden dort zahlreiche Erlebnis-, Kraft- und Gesundheitsplätze sowie -angebote, alle auf Basis der Lehre des Wasserdoktors Sebastian Kneipp.

## **2. Kneipp erleben**

In Füssen, seit über 80 Jahren anerkannter Kneipp-Kurort, dreht sich alles um die Balance von Körper, Geist und Seele. Tragendes Gerüst des Gesundheitsangebots sind die Kneipp'schen Säulen Bewegung, Wasser und Innere Ordnung. In den unterschiedlichen, topmodern gestalteten Erlebnisarealen am Hopfensee und Weißensee, im Ortsteil Bad Faulenbach sowie nahe der Altstadt beim Hohen Schloss erwarten Besucher Bewegungsparcours, Kneipp-Tretbecken, Ruhe-Inseln und vieles mehr.

## **3. Besser schlafen**

Kneipp gegen Schlafstörungen – dafür sind die Füssener nicht erst seit einer wissenschaftlichen Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München Spezialisten. So halten zertifizierte Schlafgastgeber speziell ausgestattete Gästezimmer und abgestimmte Services für Ruhelose bereit. Auf Grundlage der Kneipp'schen Lehre gibt dort ein Schlaflotse Tipps oder vermittelt ein Schlaf-Screening. Die Füssener Schlaffibel und regelmäßige Präventionsprogramme ergänzen das Angebot.

## **4. Achtsamkeit spüren**

Die Tiroler Gemeinde Holzgau gilt als „Perle des Lechtals“. Der dreieinhalb Kilometer lange Vital- und Erlebnisrundweg inszeniert die fünf Säulen des Wasserdoktors unter anderem mithilfe einer Kneippanlage im Bachlauf und dem Trinkbrunnen. So werden die Schätze der Natur hautnah erlebbar. Wer mag, lässt sich von einer der Lechtaler Kräuterhexen in die Geheimnisse der Heilpflanzen einführen. Ein Highlight im wahrsten Sinn des Worts ist die Hängebrücke über die Höhenbachschlucht.

## **5. Auszeitdörfer**

Rund 68 Menschen leben in Gramais, kleinstes Dorf Österreichs, nur wenige mehr in Hinterhornbach, Pfafflar und Kaisers. Infrastrukturell geben sich die beschaulichen Lechtaler Seitengemeinden mit dem Nötigsten zufrieden und genießen stattdessen Ruhe, Beschaulichkeit, unberührte Natur und nachts einen spektakulären Sternenhimmel ohne Lichtverschmutzung. Gerade deshalb sind die vier ursprünglichen Tiroler Bergweiler zu modernen Sehnsuchtsorten avanciert.

## **Pressekontakt**

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

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

### **AHM Kommunikation**

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)