



NaturErlebnis Programm 2025



Ausrüstung

Teilnahme an den Veranstaltungen im Freien bitte nur mit gutem Schuhwerk und wetterfester Kleidung. Trinkwasser und eventuell eine Jause nicht vergessen.

Mit Rollstuhl (mit Hilfe) & Kinderwagen

können folgende Wege befahren werden:

- Tirol-Rundwanderweg
- Teichanlage Urani
- Wald der Sinne

Integrativ



Veranstaltungen, die mit diesem Zeichen gekennzeichnet sind, sind für Menschen mit Behinderung geeignet. Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Naturparkpartner



Naturpark-Partner*innen sind Botschafter*innen der Naturpark-Philosophie. Sie verbreiten das Bewusstsein für den Naturpark. Der Gast erfährt, dass er durch seinen Aufenthalt einen Beitrag zur Erhaltung der Kulturlandschaft leistet. Gastgeber*innen und Mitarbeiter*innen sind Expert*innen für die Vermittlung von Naturführungen und Naturerlebnissen im Naturpark.

Wetterunabhängig



Dieses Symbol kennzeichnet jene Angebote, bei denen das Wetter keine Rolle spielt.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
Alle Angaben ohne Gewähr. Stand März 2025
Irrtümer, Fehler und Programmänderungen vorbehalten!



**Schützen
durch Nützen!**

Information im Naturparkbüro:

+43 3857 8321

info@muerzeroberland.at

www.muerzeroberland.at

Anmeldung direkt bei den Natur- und
Landschaftsvermittler*innen
(siehe Seiten 48-50)
Sämtliche Führungen
(Ausnahme Zauberwald) sind auch
nach Vereinbarung möglich.

Mythen, Märchen und Historisches	Seite 4 - 11
Naturwerkstatt	Seite 12 - 23
Naturerlebnis	Seite 24 - 37
Entspannen, Besinnen, Genießen	Seite 38 - 47
Naturpark-Führer*innen	Seite 48 - 51
Themenwege	Seite 52 - 57
Naturschutz Akademie	Seite 58
Duathlon und Triathlon	Seite 59
Veranstaltungen	Seite 61
Museen & Ausflugsziele	Seite 62 - 67
Essen, Trinken & Schlafen	Seite 68 - 78

MYTHEN, MÄRCHEN & HISTORISCHES

21. Steirischer Zauberwald Seite 4

Vollmond-Wanderung Seite 5

Historischer Spaziergang Seite 6

Historische Wanderung Seite 7

Mürzsteg im Wandel Seite 7

Auf den Spuren des Bergbaus Seite 8

Neuberger Kulturschätze Seite 9

Schreibworkshop Seite 10

Der Drache im Naturpark Seite 11



Sa 30.8. und So 31.8.

von 9:00 – 16:00 Uhr

Dauer der Vorführungen ca. 2 Stunden,
Start in Gruppen im 20-Minuten-Takt
(Wartezeiten möglich)

Treffpunkt: Landgasthof Altenbergerhof,
8691 Neuberg an der Mürz

Tickets vor Ort: Erw. € 12,-
Ki. bis 15 J. € 9,- / Familien € 21,-

Tickets oeticket: Erw. € 13,50
Ki. bis 15 J. € 10,10 / Familien € 23,60

Geeignet für: Erwachsene, Jugendliche,
Familien, integrativ

Gelände: Waldweg (Forststraße),
mit geländegängigem Kinderwagen befahrbar

Info: Naturparkbüro, +43 3857 8321,
info@muerzeroberland.at, www.zauberwald.at

21. Steirischer Zauberwald

Ein Wald voll zauberhafter
Gestalten & Geschichten



Mystische Feen, wilde Hexen, flinke Koblode, sprechende Tiere - allerhand listige und lustige Gestalten sind jedes Jahr am ersten Wochenende im September in den Wäldern des Naturparks Mürzer Oberland unterwegs. Sie entführen dich in die Welt der Sagen, Mythen und Märchen! Von 9 bis 16 Uhr starten im 20 Minuten-Takt die Besuchergruppen in den Zauberwald und lassen sich an rund zehn Stationen von den kleinen und großen Schauspielern in eine Welt voller Geschichten entführen.

Hier wird gezaubert und gelacht, gerätselt und gegruselt, gestaunt und gelernt. Langweilig wird's bestimmt nicht in diesem wunderbaren, magischen Zauberwald.

Vollmond-Wanderung

Lass dich vom Licht des Vollmondes
verzaubern.

Bei einer einfachen und gemütlichen Wanderung in die Vollmondnacht hinein, können wir uns der mystischen Stimmung nicht entziehen, die das Licht des Vollmonds in die Natur zaubert. Und das wollen wir auch gar nicht, denn mit unseren Fackeln werden wir Teil dieser ganz besonderen Stimmung.

Fr 13.6. um 20:30 Uhr / **Sa 12.7.** um 20:30 Uhr
Sa 9.8. um 20:00 Uhr

Treffpunkt: Ortsteil Mürzsteg

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Kosten: € 7,- pro Person

Geeignet für: Erwachsene, Familien

Ausrüstung: gutes Schuhwerk

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny, +43 664 2329284,
renate.dobrovolny@muerznet.at





Historischer Spaziergang

Neuberg an der Mürz hat eine außergewöhnliche Vergangenheit

Bei einem Spaziergang durch den Ort erfährst du Einzelheiten über den industriellen Werde- und Niedergang dieses geschichtsträchtigen Ortes, seine Entwicklung im Laufe der Jahrhunderte, über berühmte Persönlichkeiten und vieles mehr.

So 27.4. / So 15.6. / Sa 12.7. / So 10.8.

und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: Parkplatz Münster Neuberg

Kosten: pro Person € 7,-

Mindestteilnehmer*innen: 4 Personen

Anmeldung & Info: Mag. Susanne Baimuradowa,
+43 664 4228131, susanne.baimuradowa@gmx.at



Historische Wanderung

Rundwanderung (abends mit Fackeln)
durch das geschichtlich geprägte Areal
des Stiftes Neuberg

Lass' dich bei einem
Rundgang
durch das Stiftsareal
und seine Umgebung
zurückversetzen in
das mittelalterliche
Klosterleben mit
seinen Schicksalen
und Katastrophen.



Mürzsteg – ein Dorf im Wandel der Zeit

Von Kaisern, Zaren und Holzknechten

Mürzsteg war einst ein von der Eisen-
und Holzindustrie geprägtes Dorf, das
für viele Menschen Heimat und Arbeit
bedeutete. Damals wie heute ist
die Sommerfrische in Mürzsteg
ein verlockendes Urlaubsangebot.

Gemeinsam wandeln wir auf
historischen Pfaden und erfahren
Wissenswertes über die Kaiserzeit
und die wirtschaftliche Blütezeit
dieser Region.

Ganzjährig nach Vereinbarung, Dauer: ca. 1 Std.

Kosten: Erwachsene € 6,- / Kinder € 5,- /
Fackeln für eine Nachtwanderung € 1,- pro Stück

Geeignet für: Familien, Erwachsene, Schulgruppen

Mindestteilnehmer*innen: 6 Personen

Anmeldung & Info: Karl Scheifinger, +43 681 10434046

Sa 19.7. / Sa 26.7. / So 10.8. um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Ortsteil Mürzsteg **Kosten:** pro Person € 7,-

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny,
+43 664 2329284, renate.dobrovolny@muerznet.at





Auf den Spuren des Bergbaus

Das obere Mürztal hat eine bewegte Vergangenheit: den Bergbau und die Gewinnung und Verarbeitung von Erzen. Zahlreiche Relikte – Halden, Stollen und Pingen – zeugen davon.

- Montanrundweg Altenberger Erzberg (Seite 53)
- Eisenerzabbau Niederalpl
- Erzverarbeitung Neuberg an der Mürz

Fr 11.7. / Mo 21.7. / Mi 20.8. / Di 28.9.

und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 7,-

Geeignet für: Familien, Erwachsene, Jugendliche

Mindestteilnehmer*innen: 4 Personen

Ausrüstung: Wanderschuhe, Regenschutz und Jause

Besonderheiten: Kulinarischer Ausklang ist möglich

Anmeldung & Info: Mag. Susanne Baimuradowa,
+43 664 4228131, susanne.baimuradowa@gmx.at

Neuberger Kulturschätze

Kulturspaziergang mit der Autorin und
Kunsthistorikerin Heike Dobrovolny

Neuberg an der Mürz wurde über die Jahrhunderte hinweg von herausragenden Persönlichkeiten und Ideen geprägt. Auf einem Rundgang durch den Ort begeben wir uns auf die Spuren der Zisterziensermönche, erinnern uns an die Jagdkultur in der Kaiserzeit, staunen über die Revolution der Stromgewinnung nach Viktor Kaplan und entdecken die modernen Skulpturen von Josef Pillhofer.

Eine anschließende Besichtigung der Josef Pillhofer Skulpturenhalle ist empfehlenswert und nach vorheriger Vereinbarung möglich.

So 11.5. / So 8.6. / So 13.7.
Do 17.7. / So 27.7. / Sa 4.10. um 14:30 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Dauer: 1,5 – 2 Stunden | **Mindestteilnehmer*innen:** 6 Personen

Kosten: pro Person € 15,- / Gruppenpreis nach Vereinbarung ab € 12,-

Anmeldung & Info: Heike Dobrovolny, +43 664 2104322,
heike.dobrovolny@gmx.at, www.heikedobrovolny.com





Schreibworkshop im mystischen Naturpark Mürzer Oberland

Mystische Orte, alte Erzählungen, Spuren der Vergangenheit – Zeit zum Spüren, Natur fühlen, Geschichten erzählen

Schreibend erkunden wir unsere Verbindung zu diesem magischen Platz im Mürztal und lassen die Geschichten wie Bilder vorbeiziehen. Unsere Kunst wird es sein, diese Wahrnehmungen zu Papier zu bringen. Gönn dir einen kreativen Tag mit Gleichgesinnten!

Sa 7.6. / Fr 1.8. um 10:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Dauer: 10 – 17 Uhr

Kosten: pro Person € 80,-

Mindestteilnehmer*innen: 5 Personen

Ausrüstung: Schreibmaterial, Sitzunterlage, Getränk (wir sind im Freien)

Anmeldung & Info: Heike Dobrovolny, +43 664 2104322, heike.dobrovolny@gmx.at, www.heikedobrovolny.com





Der Drache im Naturpark

Literaturgeschichtliche Erlebnisführung

Im Spätmittelalter beschäftigten sich die Mönche des Stifts Neuberg nicht nur mit biblischen Texten und Heiligenlegenden, sondern auch mit Landwirtschaft, Heilpflanzen und vielem mehr. Was wussten die Mönche schon damals über heimische und auswärtige Tiere, Pflanzen und Pilze und wie man sie nutzen konnte – über Flora und Fauna, Drachen und Erdäpfel? Eine literaturgeschichtliche Entdeckungstour führt durch Klostermauern, Text und Natur bis zum heutigen Naturmuseum „nature4future“.

So 25.5. um 15:00 Uhr / **Sa 14.6.** um 10:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Orientierungsstation des Literaturpfads vor dem Stift Neuberg

Kosten: pro Person € 7,-

Geeignet für: Jugendliche und Erwachsene

Ausrüstung: gutes Schuhwerk

Anmeldung & Info: Florian Zeilinger, +43 680 3188032,
florian.zeilinger@uni-graz.at

NATURWERKSTATT

Forschen, erkunden ... Seite 13

Fotoworkshop Seite 14

Kräuterzwerge Seite 15

Kreativwerkstatt Seite 16

Kreativer Stoffdruck Seite 16

Wald-Ton Seite 17

Naturapotheke Seite 18

Gemüse von der Wiese Seite 19

Naturseifen DIY Seite 20

Naturkosmetik DIY Seite 21

Putzmittel DIY Seite 22

Räucherworkshop Seite 23

Wilde Weiblichkeit Seite 23





Forschen, erkunden, selbst machen...

Naturerlebnisse für Kinder gibt es überall:
am Wegrand, im Wald und auf der Wiese.

Für Entdecker: fröhliche Natur-Erlebnis-Spiele

Für Spürnasen: spannende Experimente

Krabbeltiere suchen, Tierspuren entdecken,
besondere Kräuter und Pflanzen bestimmen
und kreatives Gestalten mit Naturschätzen.
Gemeinsam losziehen, Spannendes erleben und
mit vielen "Natur-Spiel-Ideen" wieder heimkehren.

Di 8.7. / Di 15.7. / Di 12.8. / Di. 19.8.

um 14:00 Uhr, Dauer: 2,5 - 3 Stunden

Treffpunkt: Rezeption Kinderhotel Appelhof, Ortsteil Mürzsteg

Kosten: pro Person € 7,-

Anmeldung & Info: Irmgard Riegler, +43 664 2388513,
irmgardriegler@hotmail.com



Natur.LICHT Fotoworkshop

Fotobasiskurs für Einsteiger*innen und Hobbyfotograf*innen

Be the boss of your camera!

Unser Fotobasiskurs bietet eine ideale Einführung in die Welt der Fotografie – vom Automatikmodus in den manuellen Modus. Wir zeigen dir die wichtigsten Kameragrundlagen – von ISO, Blende und Verschlusszeit bis hin zu Bildkomposition und Lichtführung. In nur einem Tag erhältst du das Wissen, um Fotos ganz nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Perfekt für Einsteiger*innen, die ihre Kamera besser verstehen und ihre Fotos auf das nächste Level heben möchten!

So 1.6. / So 13.7. um 11:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: Fotoatelier Nicole Seiser – Naturpark Mürzer Oberland

Kosten: pro Person € 180,-; bei kleineren, exklusiven Gruppen von 2-5 Personen: pro Person € 260,-
Vorteil: individuelleres Programm (inkl. NISI-Filter zum Testen, Snacks, Getränke, Kaffee & Tee.)

Mindestteilnehmer*innen: 6 Personen

Geeignet für: Hobbyfotografen und Einsteiger, die bereits eine Spiegelreflexkamera oder spiegellose Kamera besitzen, (technische) Grundkenntnisse erlernen und die eigene Fotoausrüstung besser kennenlernen wollen. Zudem wird das fotografische Auge geschult & die Kreativität trainiert. Auch Firmencoachings möglich.

Ausrüstung: Kamera, Stativ, Ersatzakku und Wechselobjektive, wenn vorhanden, gemütliche Outdoorbekleidung, Neugierde & Freude

Anmeldung & Info: Nici Seiser, nixpix Fotografie & Design, +43 650 2141686, hello@nicoleseiser.at, www.nicoleseiser.at, Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn



Kräuterzwerge **IN** Integrativ!

„Gebt die Welt in Kinderhände“

In der heutigen schnelllebigen Zeit entfremden wir uns leider mehr und mehr von der Natur. Unsere Kinder spielen immer seltener Verstecken, bauen Staudämme, beobachten Wolken oder essen Sauerampfer. Das wollen wir ändern! Wir erkunden gemeinsam den Spielplatz Natur und lernen spielerisch ein paar Wildkräuter kennen. Neben Blütenbutter fürs Pausenbrot zaubern wir uns auch noch einen großartigen Hustensaft oder eine Anti-Juckreiz-Salbe. Wir bemalen auch einen Kräutertopf für zuhause.

So 6.7. / Mo 1.9. um 10:00 Uhr

So 12.10. um 12:00 Uhr

und individuell auf Anfrage, eignet sich perfekt für Kindergeburtstage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 30,-

Geeignet für: kleine Naturrebellin und ihre abenteuerlustigen Begleiter

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung und Sonne im Herzen

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



Kreativwerkstatt **iM** Integrativ!

„Kreativität bricht das Leben auf, lässt neue Kräfte wachsen und führt dich zu dir selbst.“

Zusammen spazieren wir durch Wälder und tanzen über Wiesen. Immer auf der Suche nach besonderen Schätzen aus denen wir gemeinsam Kunstwerke zaubern.

Wir gehen ganz in Stille und lassen unsere Seele sprechen. Neben Achtsamkeitsübungen und Meditationen wird es noch viele andere Überraschungen geben.

Mo 7.7. um 18:00 Uhr / **Sa 11.10.** um 10:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 30,-

Geeignet für: Kinder, Erwachsene

Ausrüstung: eine Portion Mut, um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Kreativer Stoffdruck

Wir bedrucken mit Pflanzen, Modeln und Schablonen Leinen- und Baumwollstoffe. Es macht Spaß nach eigenen Ideen Tischwäsche, Vorhänge, Bekleidung und vieles mehr zu gestalten und Unikate entstehen zu lassen.

So 12.10. / So 9.11.
um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Ortsteil Mürzsteg

Kosten: pro Person € 30,-

Geeignet für: Erwachsene und Jugendliche, ab 4 Personen

Ausrüstung: zu bedruckende Stoffe (gegen Voranmeldung können vor Ort verschiedene Stoffe käuflich erworben werden)

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny,
+43 664 2329284,
renate.dobrovolny@muerznet.at



Wald-Ton

Ich lade dich ein, mit mir in den Wald zu kommen – atme die frische Luft, lausche den Stimmen des Waldes und spüre den Ton in deinen Händen. Kreativität ist ein direkter Weg, mit dir selbst im Hier und Jetzt in Kontakt zu kommen und deinen momentanen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Die Bewegung unserer Hände formt den Ton. Wir arbeiten in unserem eigenen Rhythmus, nehmen wahr, sind ganz bei uns selbst.

An diesem Tag geht es nicht darum ein „perfektes Kunstwerk“ zu erschaffen – der Ton bleibt im Wald. Bis bald im Wald.

Sa 7.6. / Sa 12.7. / Sa 19.7. um 13:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Dauer: ca. 5 Stunden inkl. Jausenpause | **Kosten:** € 85,-

Ausrüstung: Waldtaugliches Schuhwerk, gute Jause, Sitz- oder Liegeunterlage, ev. Schürze (Ton lässt sich leicht auswaschen)

Vorhanden: Wasser zum Arbeiten und Hände waschen, Werkzeug

Teilnehmer*innen: max. 8 Personen

Anmeldung & Info: Elisabeth Fenzl, +43 676 9258238, fenzl.kunsttherapie@gmail.com

„Eure Nahrung soll Eure Arznei sein“ Hippokrates

Die Natur bietet unzählige Pflanzenschätze, die unseren Organismus stärken und unterstützen können. In diesem Workshop lernen wir, wie man die richtigen Kräuter erkennen und als Naturheilmittel anwenden kann. Wir stellen gemeinsam drei Produkte her, die ihr samt Anleitung mit nach Hause nehmen könnt.

Fr 4.7. / Sa 13.9. um 10:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 60,-

Ausrüstung: Sonne im Herzen und Freude in der Seele

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Gemüse von der Wiese

Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse

Du wirst staunen, was die grüne Wiese alles zum Sammeln, Kochen und Essen bietet! Bei einer kurzen Wanderung sammeln wir die unterschiedlichsten genießbaren Wildkräuter und besprechen deren Bedeutung als Heilkräuter und Genussmittel. Anschließend bereiten wir daraus ein großartiges Menü.

Individuell auf Anfrage

Treffpunkt: MS Neuberg an der Mürz

Dauer: 1 Nachmittag

Kosten: Erwachsene € 40,- inkl. Essen und Getränke

Geeignet für: Erwachsene, ab 6 Personen

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny, +43 664 2329284,
renate.dobrovolny@muerznet.at





Gemeinsam stellen wir aus verschiedensten Fetten und Ölen wunderbare Naturseifen her, die ihr mit nach Hause nehmen dürft. Ihr bekommt ein Skriptum und Rezepte und wir gehen auf eure Hauttypen und ganz persönlichen Pflegeansprüche ein.

Mi 14.5. um 18:00 Uhr / **Di 17.6.** um 19:00 Uhr
Sa 5.7. um 18:00 Uhr / **Sa 25.10.** um 18:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben, ich komme auch gerne zu euch nach Hause.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: pro Person € 60,-

Ausrüstung: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Pure Green Naturkosmetik DIY



Der Drang nach einem Leben im Einklang mit der Natur wird zum Glück immer stärker. Wir wollen einen kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen und bewusster leben. Naturkosmetik ist eine wundervolle Art sich selbst und der Natur etwas Gutes zu tun. Kein Mikroplastik, keine chemische Keule, keine E-Nummern, keine Tierversuche.

Gemeinsam stellen wir 3 großartige Produkte her und kümmern uns um unser Wohlbefinden.

So 11.5. um 12:00 Uhr / **Mi 25.6.** um 19:00 Uhr
Fr 4.7. um 18:00 Uhr / **Fr 24.10.** um 18:00 Uhr
 und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben, gerne komme ich auch zu euch nach Hause

Dauer: 3 Stunden

Kosten: pro Person € 60,-

Geeignet für: alle die die Welt im Badezimmer beginnend verändern wollen

Ausrüstung: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266, info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



Putzmittel DIY

„Think Green - Go Green“

Ob Reinigungsmittel, Wasch- und Spülmittel oder Entkalker – all diese Dinge können ökologisch, nachhaltig und plastikfrei sein. Selbstgemachte Reinigungsmittel schützen nicht nur die Umwelt, sondern auch die eigene Gesundheit. In keinem Bereich im Leben ist Nachhaltigkeit so einfach umzusetzen. In dem Workshop Putzmittel DIY lernen wir handelsübliche Haushaltsmittel durch nützliche und biologisch abbaubare Reinigungsmittel zu ersetzen.

Sa 24.5. / Do 26.6. / Di 8.7. um 19:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 60,-

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



Räuchern ist eine alte Tradition, die immer mehr in Vergessenheit geraten ist. Wir widmen uns der Heilkraft verschiedenster Kräuter und Harze und gehen auf die traditionelle Räuchermedizin sowie auf Naturrituale im Zeichen des rituellen Jahreskreises ein. Zum Schluss binden wir unser eigenes Räucherbüschel und stellen unsere eigene individuelle Räucherfeder her.

Do 1.5. an Beltane

Sa 21.6. zur Sommersonnenwende

Fr 31.10. an Samhain und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: pro Person € 55,-

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung und Sonne im Herzen

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Wilde Weiblichkeit

„Be a wild child and have a rebel soul“

In diesem Workshop versuchen wir in der Natur mit unserer wilden Weiblichkeit in den Einklang zu kommen. Achtsamkeit, Entschleunigung, das wilde innere Kind, Kreativität und die Magie von Mutter Natur stehen im Mittelpunkt. Bei einer gemeinsamen Kräuterwanderung lernen wir die wichtigsten Heilkräuter für Frauen und ihre Anwendungen sowie Verarbeitungsmöglichkeiten kennen. Dabei zaubern wir Produkte die gut für den weiblichen Zyklus und für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt sind.

Fr 18.7. um 18:00 Uhr / **Sa 16.8.** um 15:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 60,-

Ausrüstung: alles, was du brauchst, um dich mit dir und der Natur zu vereinen

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



NATURERLEBNIS

Dem Waldgeist auf der Spur	Seite 25
Abenteuer an der Mürz	Seite 25
Waldzauber	Seite 26
Geburtstagfeste	Seite 27
Ferientage	Seite 27
Waldlinge	Seite 28
Familienbande stärken	Seite 28
Forscherexpress	Seite 29
Back to the roots	Seite 30

Faszination Heilkräuter	Seite 30
Teambuilding	Seite 31
Naturhof (R)Auszeit	Seite 32
Besuch beim Imker	Seite 33
Sonnenaufgangswanderung	Seite 34
Höhlentour Beiweißgrube	Seite 35
Wanderungen & Radtouren	Seite 36
Bergwandern	Seite 37





Dem Waldgeist auf der Spur

Als mutige Forscher und Entdecker werden wir in Wald und Wiese unterwegs sein, um dem Waldgeist auf die Spur zu kommen.

Wir verkleiden uns, damit er sich aus seinem Versteck traut, spielen lustige Spiele und ich verrate euch, welche köstlichen Kräuter man bei einem Wald- und Wiesen-spaziergang naschen kann.

dienstags 1.7. – 26.8. um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Rezeption Appelhof, Ortsteil Mürzsteg

Kosten: pro Person € 7,-

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny, +43 664 2329284, renate.dobrovolny@muerznet.at



© nicolaseiser.at

Abenteuer an der Mürz



Was krecht und fleucht denn da?

Wir erleben die Urkraft des Wassers bei einer Barfußwanderung durchs kühle Nass und erforschen Kleinlebewesen im Bach. Von der Eintagsfliegenlarve über den Strudelwurm bis zur Köcherfliegenlarve wird alles unter die Lupe genommen, was unter Steinen krecht und fleucht. Du erfährst auch, was diese Lebewesen mit der Gewässergüte zu tun haben.

donnerstags 3.7. – 28.8. um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Rezeption Appelhof, Ortsteil Mürzsteg

Dauer: 3 Stunden

Kosten: pro Person € 7,-

Geeignet für: Familien, Kinder, integrativ, auch als Kindergeburtstagsparty

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Gummistiefel und Regenschutz

Anmeldung & Info: Renate Dobrovolny, +43 664 2329284, renate.dobrovolny@muerznet.at



„Was der Wald dir gibt – was du dem Wald geben kannst“

Wir gehen gemeinsam in den Wald, folgen dem Ruf der Wildnis, spüren und genießen die Ruhe und entschleunigen. Ich erzähle euch etwas über das Ökosystem Wald, über seine heilsamen Kräfte und warum er so wichtig für uns ist. Beim Rückweg sammeln wir das Gold des Waldes – das Harz der Bäume – um es dann gemeinsam zu einer vielseitig verwendbaren Pechsalbe weiterzuverarbeiten.

Fr 23.5. um 14:00 Uhr / **Fr 15.8.** um 18:00 Uhr
und individuell auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: pro Person € 60,-

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, alter Kochtopf und Kochbesteck

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



Geburtstagsfeste

„Sei frech, wild & wunderbar“

Möchtest du mit deinen Liebsten ein unvergessliches Geburtstagsfest feiern? Den ganzen Tag draußen im Wald oder am Bach sein und den Abenteuerspielplatz Natur neu mit mir entdecken? Am Lagerfeuer sitzen, Stockbrot naschen und dabei spannenden Geschichten lauschen? Ich freue mich darauf individuell für dich ein Geburtstagsfest gestalten zu dürfen und mit dir durchs Leben zu tanzen.

April bis Oktober individuell buchbar

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 35,-

Ausrüstung: Kleidung für draußen und ganz viel Glitzer in den Augen

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266, info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Ferientage „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“

Nach diesem Motto wollen wir in den Sommerferien Geschichte schreiben und ein paar unvergessliche Tage prall gefüllt mit Freude, ganz viel Lachen, neuen Freunden und jede Menge Abenteuer verbringen. Wir werden draußen in der Natur auf Entdeckungsreise gehen und die tollsten Spiele spielen. Es wird gebastelt, am Feuer gekocht, es gibt eine Schnitzeljagd und kiloweise Marshmallows. Wir werden am Bach Staumauern bauen, Wasserschlachten machen und im Freiluftkino euren Lieblingsfilm schauen. Vielleicht verbringen wir auch eine Nacht im Zelt, schauen zu den Sternen hinauf, erzählen Geschichten und veranstalten das beste Picknick. Lasst uns den coolsten Sommer aller Zeiten haben!

Fr 18.7. und So 17.8., jeweils um 10:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 30,-

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre / bis 6 Jahre mit Begleitperson

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266, info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com





„Die Natur will, dass die Kinder Kinder sind,
ehe sie Erwachsene sind“

Wir tauchen in die faszinierende Welt des Waldes ein, lassen uns verzaubern und nutzen den Wald als Abenteuerspielplatz. Wir machen uns auf zu einer Entdeckungsreise für alle Sinne. Wir forschen, beobachten, staunen und vor allem: wir spielen. Die Interaktionen im Wald regen die Fantasie an, trainieren die Motorik und stärken das Immunsystem.

So 22.6. / Mo 21.7. / So 7.9. um 10:00 Uhr
und individuell auf Anfrage,
eignet sich perfekt als Kindergeburtstag

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 30,-

Ausrüstung: Kleidung für Draußen und ein bisschen frech,
wild und wunderbar sein

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



mit der Waldhexe Eva-Maria

Findet eure gemeinsamen Wurzeln bei einem spannenden Streifzug durch die Natur. Entdecke winzige Käfer, gigantische Fichten und lausche dem Flüstern des Waldes. Er erzählt dir märchenhafte Geschichten und die Waldhexe Eva-Maria entführt dich ins Reich der Blumenfeen, Baumzwerge und Waldschätze. Ich freue mich auf dich und deine Familie!

Jederzeit auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Dauer: 3 Stunden

Kosten: pro Person € 25,-

Ausrüstung: Gemütliche warme Kleidung, feste Schuhe,
Getränk und Jause

Anmeldung & Info: Eva-Maria Woldrich, +43 681 10126683,
info@waldschritte.at



„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder“ Carl von Linné

Warum färben sich Blätter? Wie kann ein Regenbogen entstehen? Woher weiß der Apfel, dass er ein Apfel ist? Warum gibt es Jahreszeiten? Woher kommt unser Sauerstoff? Warum ist dem Wald so warm? Ist das Reh die Frau von Herrn Hirsch? Lasst uns das alles genauer unter die Lupe nehmen und uns die Natur und ihre Wissenschaft ganz kinderleicht verstehen. Spiel und Spaß stehen natürlich im Vordergrund – sonst wär's ja doof. Bei der Schnitzeljagd zum Schluss kannst du dein neu erlangtes Forscherwissen gleich unter Beweis stellen.

Mi 30.4. um 15:00 Uhr / **Sa 21.6.** um 10:00 Uhr
Sa 19.7. um 10:00 Uhr und individuell auf Anfrage
eignet sich perfekt als Kindergeburtstag

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 30,-

Ausrüstung: Stift und Papier und jede Menge Wissensdurst

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com



Back to the roots



Ein Tag im Zeichen der traditionell europäischen Heilkunst

In diesem Sinne machen wir uns gemeinsam auf den Weg und lernen wie wir traditionelles und kulturelles Heilwissen sowie die dazugehörige Heilkunst in unser Leben einfließen lassen können. Egal ob die Kräuterkunde und Verarbeitung, Wickel und Auflagen, Tinkturen oder Salben, Kneippmethoden und Aromatherapie ... der Faszination und Begeisterung werden keine Grenzen gesetzt. Neben Wissen, Begeisterung und jede Menge Glitzer, nehmt ihr 3 Produkte sowie Rezepte mit nach Hause.

So 20.7. / Sa 16.8. um 10:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 60,-

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266, info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com

Faszination & Mythos Heilkräuter



In früheren Zeiten wurden fast ausschließlich Kräuter zum Heilen von Krankheiten verwendet und Frauen, welche den Umgang mit Heilkräutern und die Kunst des Heilen beherrschten, wurden oftmals als Hexen bezeichnet. Bei einer gemeinsamen Wanderung lernen wir die wichtigsten und interessantesten Heilkräuter und deren Verwendung kennen und verkosten sie auch.

So 27.4. in Kapellen / **So 18.5.** in Mürzsteg
So 6.7. in Mürzsteg um 14:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Dauer: 1 Nachmittag

Kosten: pro Person € 15,- inkl. Jause

Geeignet für: Erwachsene, Jugendliche

Ausrüstung: gutes Schuhwerk und Regenschutz

Anmeldung & Info: Renate Dobrovlny, +43 664 2329284, reate.dobrovlny@muerznet.at



Teambuilding und Outdoortraining

„Erlebnisse und Erfahrungen bleiben für immer“

In dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Welt, in der wir leben, ist es umso wichtiger auf Zusammenhalt und Werte des Einzelnen zu achten.

Unvergessliche Momente und spannende Erlebnisse bringen Lebendigkeit und Freude in euer Unternehmen und in euer Team. Erlebnispädagogische Teambuildings und Outdoortrainings stellen perfekte Mitarbeiterveranstaltungen dar und stärken den Zusammenhalt, erhöhen die Motivation und fördern die Identifikation mit dem jeweiligen Unternehmen. Lust auf eines meiner individuell abgestimmten Teambuildings ganz im „Draußen“?

Detailinfos werden bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 65,-

Dauer: 3-5 Stunden

Anmeldung & Info: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266,
info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com





Naturhof (R)Auszeit



Interessierst du dich für Natur, Umwelt, Biodiversität und kleinstrukturierte Landwirtschaft? Vielleicht möchtest du auch wissen, was tiergestützte Interventionen sind?

Dann laden wir dich herzlich zu unserem Willkommenstag ein. Komm mit uns auf eine erlebnis- und lehrreiche Reise durch unseren Wald und unsere Wiesen, lerne unsere Schafe kennen und lausche unserer Vision und welche Angebote wir uns für euch ausgedacht haben!

jederzeit auf Anfrage ab 2 Personen

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Trinkflasche, Sonnenschutz

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung & Info: Hanna Grabner, +43 664 1084644
grabner.hanna@gmail.com, www.naturhof-rauszeit.at





Besuch beim Imker



Hier lernst du die Arbeit eines
Berufsimkers mit seinen Bienen kennen.



Der Jahreskreislauf und die Produktion
von Honig und Honigprodukten werden
erläutert und modernste Imkereigeräte
zur Verarbeitung gezeigt.

15.6. – 15.7. und 15.8. – 15.9.
nach Terminvereinbarung

bei jedem Wetter! Dauer der Führung: ca. 1 Stunde

Ort: Imkerei Karl Scheifinger, Waldweg 9, Neuberg an der Mürz

Kosten: Erwachsene € 8,- / Kinder, Jugend € 6,-
inkl. Honigverkostung

Geeignet für: Familien, Erwachsene, Schulgruppen, bekannte
Bienengiftallergie unbedingt VORHER bekannt geben!

Anmeldung & Info: Karl Scheifinger, +43 681 10434046,
scheifingerkarl@gmail.com, www.imkerei-scheifinger.at

Sonnenaufgangswanderung

mit Bergfrühstück auf der Schneealm

Wenn es noch dunkel ist, starten wir vom Parkplatz Kohlebnerstand und wandern gemütlich zur Kutatschhütte (ca. 45 Min.). Dort erwarten wir den Sonnenaufgang und genießen die herrliche Aussicht. Anschließend führt uns die Wanderung weiter aufs Schneealpenhaus (ca. 45 Min.), wo ein ausgiebiges Bergfrühstück auf uns wartet.

Sa 9.8. und nach Vereinbarung
Uhrzeit wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Treffpunkt: Teichwirt Urani

Dauer: bis zum frühen Vormittag

Kosten: Erw. € 15,-/Ki. € 10,- (exkl. Frühstück)
Maut pro PKW € 8,-

Geeignet für: Erwachsene, Familien

Mindestteilnehmer*innen: 6 Personen

Ausrüstung: gutes Schuhwerk und Wanderbekleidung

Anmeldung & Info: Renate Wiltschnigg,
+43 664 4461652, renate.wiltschnigg@gmail.com

Höhlentour zur Bleiweißgrube

Bei diesem unterirdischen Abenteuer auf den Spuren der Höhlenbewohner sind Ausdauer, Mut und Orientierungssinn gefragt!

Mo 28.7. um 14:00 Uhr, jederzeit auf Anfrage

Treffpunkt: Ortsteil Kapellen

Dauer: ca. 3–4 Stunden

Kosten: pro Person € 7,-

Geeignet für: Familien, Kinder ab 6 Jahren

Mindestteilnehmer*innen: 6 Personen

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Jause, Stirnlampe oder Taschenlampe. Die Begehung der Höhle erfolgt auf eigene Gefahr! Eltern haften für ihre Kinder!

Anmeldung & Info: Renate Wiltschnigg, +43 664 4461652, renate.wiltschnigg@gmail.com



Individuell geführte Wanderungen und Radtouren im Naturpark Mürzer Oberland

Keine Lust allein was zu unternehmen?

Bergwander- und Radtourenführer Michael Geißler begleitet seine Gäste auf Bergwanderungen, Weitwanderungen, Radtouren und Winterwanderungen durch die wunderschönen Landschaften des Naturparks Mürzer Oberland und natürlich auch darüber hinaus.

jederzeit auf Anfrage

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Dauer: nach Vereinbarung

Geeignet für: Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Ausrüstung: Details zur Ausrüstung werden bei der Tourenplanung besprochen

Anmeldung & Info: Michael Geißler, +43 664 3977514
natourguide@aon.at, www.natourguide.at





Bergwandern für Einsteiger*innen

Im Zuge einer geführten Wanderung im Naturpark Mürzer Oberland erfahren wir alles über das richtige und sichere Verhalten in den Bergen - von den Grundlagen der Tourenplanung und der Orientierung im Gelände über das Wetter bis hin zu Notfallmanagement und Naturschutz.

Sa 7.6. / Sa. 9.8. 9:00 Uhr
und individuell auf Anfrage, Gehzeit 5-6 Std.

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
(mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar)

Dauer: Ganztagestour (Gehzeit: 6 Std.)

Mindestteilnehmer*innen: 4 Personen

Kosten: pro Person € 45,-

Geeignet für: Jugendliche und Erwachsene

Anmeldung & Info: Bergwanderführer Michael Geißler,
+43 664 3977514, natourguide@aon.at, www.natourguide.at

ENTSPANNEN, BESINNEN & GENIESSEN

Auszeit für „Weiberleit“	Seite 39	Atemlos – Losatmen	Seite 43
Urkraft Waldbaden	Seite 39	Kraut meets Yoga	Seite 44
Waldbaden – grüne Pause	Seite 40	Yoga Stretch	Seite 45
Workshop Entspannung	Seite 41	Vollmond-Meditation	Seite 46
Workshop Selbstwert	Seite 41	Lebensintegrationsprozess	Seite 46
Philosophischer Spaziergang	Seite 42	Eine Reise zur dir selbst	Seite 47
Tiergestützte Intervention	Seite 42	Zeit für DICH	Seite 47





Auszeit für „Weiberleit“

Finde deine innere Göttin oder doch deine innere Hexe?

Mit jedem Schritt, den du mit mir gehst, kehrst du mehr zu dir selbst zurück. In der Stille des Waldes, kannst du deine innere Stimme wieder hören. Ich frei mich auf neugierige Weiberleit...

Do 1.5. um 12:00 Uhr
(nach der Walpurgisnacht)

Treffpunkt: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: pro Person € 50,-

Ausrüstung: Gemütliche, warme Kleidung und etwas Verpflegung

Anmeldung & Info: Eva-Maria Woldrich, +43 681 10126683, info@waldschritte.at

Urkraft Waldbaden

Nutze die Wirkung der Bäume, um wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft für den Alltag zu tanken.

Bei diesem herrlich gemütlichen Workshop zeige ich dir mit ganz einfachen Übungen, wie du Stress abbauen und die heilsame Geborgenheit der Natur für dich nutzen kannst. Hol dir deine Urkraft zurück. Nimm dir Zeit für dich – Waldbaden ist wirklich für alle Menschen geeignet. Ich freue mich auf dich! Gesundheitsvorsorge kann so einfach sein...

jederzeit auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 55,- / ab 2 Personen pro Person € 40,-

Ausrüstung: Gemütliche, warme Kleidung und etwas Verpflegung

Anmeldung & Info: Eva-Maria Woldrich, +43 681 10126683, info@waldschritte.at

Waldbaden – grüne Pause für die Seele

Dem Alltag entfliehen, um Entspannung, Achtsamkeit, Ruhe und Erholung zu spüren und zu erleben. Genieße die friedliche Atmosphäre des Waldes und erfahre die Vorteile, die Waldbaden für dich und deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden bereithält. Atemübungen, Fantasiereisen sowie die Wahrnehmung mit all unseren Sinnen stärken unseren Körper und unseren Geist. Die Balance zwischen deinem Körper und deinem Inneren zu finden, unterstützt durch die Natur, dazu lade ich dich ein.

nach Vereinbarung

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Kosten: pro Person € 55,-

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Matte, Decke und eventuell kleinen Polster

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung: Michaela Doppelhofer,
+43 676 7888585, info@b3-studio.at





Auszeit für DICH – dein Workshop für Entspannung

Viele Alltagssituationen können Stress verursachen, im Beruf, in der Freizeit oder auch in der Familie. Permanenter Stress belastet unseren Körper und unseren Geist. Mit der Kraft der Gedanken, mit gezielten Atemübungen, Körper- und Fantasiereisen aber auch mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kannst du in diesem Workshop dem Alltag entfliehen, Stress lindern und somit einen ausgewogenen Gesundheitszustand erreichen. Tauche ein in die Welt des mentalen Trainings um innerlich ruhiger und gelassener zu werden, dein Wohlbefinden zu steigern und deine Gesundheit zu fördern!

nach Vereinbarung

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Kosten: pro Person € 55,-

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Matte, Decke und eventuell kleinen Polster

Treffpunkt: Volksschule Mürzsteg

Anmeldung: Michaela Doppelhofer,
+43 676 7888585, info@b3-studio.at



Marke ICH – mein Workshop zum Thema Selbstwert

In unserer schnelllebigen Welt ist es oft eine Herausforderung, mit den täglichen Anforderungen Schritt zu halten und dabei ein gesundes Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. In diesem Workshop zeige ich dir die wirkungsvolle Methode des mentalen Trainings, die dein Selbstwertgefühl stärken und dir helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen!

nach Vereinbarung

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Kosten: pro Person € 55,-

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Matte, Decke und eventuell kleinen Polster

Treffpunkt: Volksschule Mürzsteg

Anmeldung: Michaela Doppelhofer,
+43 676 7888585, info@b3-studio.at



Gehen – staunen – denken

Philosophischer Spaziergang

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass die besten Ideen beim Gehen entstehen? Genau dieses Phänomen wollen wir uns zu Nutze machen. Philosophie ist eine der ältesten Wissenschaften und wurde früher aktiv gelebt und praktiziert. Heute glauben viele Menschen, dass man um philosophieren zu können, lange studiert haben muss. Lass uns den Staub von der Philosophie pusten und gemeinsam staunen über die Wunder, Fragen und vielleicht auch Antworten dieser Welt. Bei einem Spaziergang durch die wunderschöne Natur lade ich dich ein, gemeinsam mit mir über Sein oder Nichtsein, Sinn oder Unsinn zu reflektieren!

So 25.5. und jederzeit auf Anfrage

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: freiwillige Spende

Ausrüstung: Getränk, Sonnenschutz, geeignetes Schuhwerk (es werden kleinere Anstiege zurückgelegt), ev. Regenschutz

Anmeldung & Info: Hanna Grabner +43 664 1084644, grabner.hanna@gmail.com, www.naturhof-rauszeit.at

Einatmen • Ausatmen • Ankommen

Was ist tiergestützte Intervention?

Stell dir vor, du sitzt auf einer Bergwiese, unter dir ein kleines idyllisches Dorf, über dir schroffe Berge, neben dir streckt leise und sacht ein Schaf seinen Kopf zu dir. Es stupst dich an und möchte, dass du es streichelst. Deine Finger berühren sein weiches, flauschiges Fell und du hörst sein sanftes, gleichmäßiges Kauen. Spürst du die Entspannung? Du möchtest die Wirkung von tiergestützter Intervention einmal hautnah erleben, der Natur wieder näherkommen und einfach wieder bei dir ankommen? Wir freuen uns auf Dich.

Sa 28.6.

und jederzeit auf Anfrage, ab 2 Personen

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 25,-

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Trinkflasche und Sonnenschutz

Geeignet für: Erwachsene (es werden kurze, steile Anstiege zurückgelegt), begrenzte Teilnehmer*innenanzahl

Anmeldung & Info: Hanna Grabner +43 664 1084644, grabner.hanna@gmail.com, www.naturhof-rauszeit.at



© Martin Eder

Atemlos – Losatmen

Atem und Bewegung sind die Grundlagen des Lebens

Bewusstes Atmen hilft uns nicht nur bei unserer Körperwahrnehmung, sondern auch in herausfordernden Situationen oder bei körperlicher Anstrengung. Wir lernen durch einfache Bewegungsübungen unseren Atem bewusst zu beeinflussen.

jeden Freitag

nach vorheriger Anmeldung

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: pro Person € 10,-

Mindestteilnehmer*innen: 4 Personen

Anmeldung & Info: Mag. Susanne Baimuradowa,
+43 664 4228131, susanne.baimuradowa@gmx.at

Kraut meets Yoga

„Mach mehr von dem, was dir das Gefühl gibt am Leben zu sein.“

Entschleunigen, Selbstfürsorge und Achtsamkeit – all das steht im Mittelpunkt bei diesem Workshop. So „wellnessen“ wir durch die Natur, erwecken deine Urnatur und verbinden uns mit den Elementen Erde und Wasser.

Bei einem gemeinsamen Naturspaziergang lernen wir Heilkräuter und ihre Anwendungsgebiete kennen, die zu unserer ganzheitlichen Gesundheit beitragen und uns im stressigen Alltag unterstützen sowie uns in Einklang mit uns selbst bringen.

Mitten in der Natur angekommen, machen wir es uns gemütlich und kommen ganz in uns selbst an. Beim Yoga kombinieren wir erdende und fließende Körper sowie Atemübungen, erwecken unsere Sinnlichkeit und erfahren tiefe Gelassenheit und Entspannung. An diesem Tag stehen DU und deine Bedürfnisse im Mittelpunkt und es wird uns an nichts fehlen.

So 17.8. Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben / **So 7.9.** um 15:00 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben | **Kosten:** pro Person € 60,-

Ausrüstung: Yogamatte, festes Schuhwerk, kleines Handtuch und Zeit für dich

Anmeldung: Natascha Steinbauer, +43 676 3256266, info@naturerleben-jetzt.com, naturerleben-jetzt.com oder Tanja Zeilbauer, +43 660 7706808, tanjazeilbauer@gmx.at



Yoga Stretch

für Anfänger & Fortgeschrittene

Lass den Alltagsstress hinter dir und bewege deinen Körper sanft und bewusst mit anschließender Tiefenentspannung. Erlaube dir, dich fallen zu lassen. 5 gute Gründe für Yoga:

- Jeder kann Yoga machen.
- Yoga gibt Energie.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Bessere Konzentration im Alltag.
- Yoga macht fit.

jeden Dienstag

Kurs 1 von 18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 2 von 19:40 – 21:10 Uhr

Treffpunkt: Kultursaal Feuerwehr Altenberg

Kosten: pro Einheit/pro Person € 15,-

Geeignet für: alle Yoga Levels, von Anfänger bis Fortgeschrittene

Ausrüstung: Yogamatte, gemütliches Gewand, eventuell Decke und Polster für Shavasana (Entspannung), eventuell etwas zum Trinken

Anmeldung & Info: Tanja Zeilbauer, +43 660 7706808, tanzzeilbauer@gmx.at, www.tanja-zeilbauer.at

Ganz unter dem Motto „gut beduftet und gut bewegt“ finden alle meine Yogakurse unter der Anwendung von ätherischen Ölen statt. Da ich selbst täglich die ätherischen Öle von Young Living für mein Wohlbefinden nutze, möchte ich jeden Kursteilnehmer daran teilhaben lassen, welche Möglichkeiten und welche Unterstützung ätherische Öle im Alltag und natürlich beim Yoga mit sich bringen können!





Vollmond-Meditation & heilsame Klänge

Willst Du Frieden in der Welt erfahren, so suche zuerst nach Frieden und Stille in dir selbst.

Beim Meditieren geht es um die Bündelung deiner Aufmerksamkeit. Du konzentrierst dich dabei auf deinen Atem. Dein Geist ist wach, fokussiert und ruhig. Obertoninstrumente berühren uns in unserem Innersten. Sie bringen jede Zelle zum Schwingen. Unser System entspannt sich, Spannungen lösen sich und unsere Gedanken können zur Ruhe kommen.

- Austausch von Herz zu Herz
- Geführte Meditation
- Lauschen der heilsamen Klänge
- Stille

Mo 12.5. um 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: pro Person € 45,-

Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Trinkflasche

Veranstaltungsort: Altenberg 11, 8691 Neuberg an der Mürz

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Anmeldung & Info: Karin Öffel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, +43 680 2130010, www.klang-alchemie.at

Lebensintegrationsprozess und Symptomaufstellung

Der Lebensintegrationsprozess (LIP) nach Wilfried Nelles ist eine neue Form der therapeutischen Arbeit mit Aufstellungen. Hier geht es um das persönliche Erleben des LIP und der phänomenologischen Aufstellungsarbeit. Anders als bei Familien- oder Systemaufstellungen geht es beim LIP nicht um Beziehungen zu anderen Menschen oder den Platz und die Rolle in einem System, sondern einzig und allein um DICH – um dein Leben und deine innere Haltung.

Sa 31.5. um 9:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Kosten: pro Person € 72,-

Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Trinkflasche, Jause

Veranstaltungsort: Altenberg 11, 8691 Neuberg an der Mürz

Teilnehmer*innen: mind. 7 Personen, max. 10 Personen

Anmeldung & Info: Karin Öffel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, +43 680 2130010, www.klang-alchemie.at

Eine Reise zur dir selbst

Wandercoaching – die Natur ist unser Seminarraum

Ein Wandercoaching verbindet ein professionelles Coaching/Begleitung mit einer Wanderung in der Natur. Gezielte Übungen und Reflexionsfragen unterstützen dich – je nach Thema und Anliegen – bei der Entwicklung von Lösungen, neuer Ideen oder Perspektiven.

Fr 13.6. – So 15.6.

Veranstaltungsort: Lurgbauerhütte (1.764 m), www.lurgikas.at

Treffpunkt: Kohlebnerstand, großer Parkplatz

Ausrüstung: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Trinkwasser, Jause, ev. Schreibzeug

Kosten: pro Person € 399,- inkl. Begleitung durch Lebens- und Sozialberaterin, 2 Nächtigungen mit Frühstück, 1 x Mittagessen, 2 x Abendessen

Teilnehmer*innen: 6 – max. 8 Personen

Anmeldung & Info: bis 1 Woche vor Beginn
Karin Öffel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
+43 680 2130010, www.klang-alchemy.at

Zeit für DICH

Loslassen – Entspannen – zur Ruhe kommen Stress- und Burnoutprävention

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge, jenseits aller Konzepte und Gedanken. Obertoninstrumente berühren uns in unserem Innersten. Sie bringen jede Zelle zum Schwingen. Unser System entspannt sich, Spannungen lösen sich und unsere Gedanken können zur Ruhe kommen.

- Austausch von Herz zu Herz
- Impuls zum Thema: Die Kraft der Gedanken
- Bewusste Verbindung zu unserem Herzensraum
- Heilsame Klänge
- Stille

Mo. 14.4. um 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: pro Person € 45,-

Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Trinkflasche

Veranstaltungsort: Altenberg 11, 8691 Neuberg an der Mürz

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Anmeldung & Info: Karin Öffel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, +43 680 2130010, www.klang-alchemy.at



EUER TEAM FÜR DRAUSSEN



Renate Dobrovlny
Natur- & Landschaftsvermittlerin, Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik Pädagogin, Almführerin, Jugendcoach und Wanderführerin
+43 664 2329284
renate.dobrovlny@muerznet.at



Renate Wiltschnigg
Natur- & Landschaftsvermittlerin, Waldpädagogin, Wanderführerin und Ameisenhegerin
+43 664 4461652
renate.wiltschnigg@gmail.com



Irmgard Riegler
Waldpädagogin, Kindergartenpädagogin und Familienentlasterin
+43 664 2388513
irmgardriegler@hotmail.com



Barbara Holzer
Frühförderin, Psychomotorikerin, Wald- & Outdoorpädagogin
+43 650 7322166
barbara@wald-der-sinne.com
www.wald-der-sinne.com



Mag. Susanne Baimuradowa
Astronomin und Physikerin, Atemtherapeutin, Waldpädagogin und Fastenbegleiterin
+43 664 4228131
susanne.baimuradowa@gmx.at



Michael Geißler
Bergwanderführer,
Radtourenführer, Skilehrer
+43 664 3977514
natourguide@aon.at
www.natourguide.at



Karl Scheifinger
Berufsimker
+43 681 10434046
scheifingerkarl@gmail.com
www.imkerei-scheifinger.at



Natascha Steinbauer
Facharbeiterin für Gartenbau
und Floristik, Studium Forst-
wirtschaft, Waldpädagogin,
Räucherexpertin, Erlebnispäda-
gogin, Traditionell Europäische
Heilpraktikerin
+43 676 3256266
info@naturerleben-jetzt.com
naturerleben-jetzt.com



Eva-Maria Woldrich
Waldpädagogin,
Waldbadentrainerin
+43 681 10126683
info@waldschritte.at
www.waldschritte.at



Elisabeth Fenzl
Dipl. Kunsttherapeutin,
Waldpädagogin
+43 676 9258238
fenzl.kunsttherapie@gmail.com



Tanja Zeilbauer
Fach-Sozialbetreuerin
für Behindertenarbeit,
Familienentlasterin,
Human- und Tierenergetikerin,
Yogatrainerin, Aromaxpertin,
ASKÖ-Übungsleiterin
+43 660 7706808
tanjazeilbauer@gmx.at
www.tanja-zeilbauer.at

EUER TEAM FÜR DRAUSSEN



Hanna Grabner
Wald- und wildnispädagogische Programme, Bauernhofpädagogik für Gruppen, tiergestützte Interventionen und Pädagogik, Naturcoaching
+43 664 1084644
grabner.hanna@gmail.com
www.naturhof-rauszeit.at



Nicole Seiser
Freiberufliche Fotografin für Werbung, Lifestyle, Storytelling, achtsame Fotografie. Fotoworkshops & Fotoreisen seit 2015
+43 650 5141686
hello@nicoleseiser.at
www.nicoleseiser.at



Mag. Heike Dobrovolny
Kunsthistorikerin, Autorin, freie Journalistin
+43 664 2104322
heike.dobrovolny@gmx.at
www.heikedobrovolny.com



Michaela Doppelhofer
Wirbelsäulen- und Beckenbodentrainerin, Mentaltrainerin, Pilates- und Waldbadetrainerin
+43 676 788 85 85
info@b3-studio.at
www.b3-studio.at



Karin Öffel
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Wandercoaching, Klangtherapie, Phänomenologische Aufstellungsarbeit (Lebensintegrationsprozess, Symptomaufstellung, Systembrett)
+43 680 2130010
office@klang-alchemie.at
klang-alchemie.at



Florian Zeilinger
Germanist, Historiker und Lehrbeauftragter an der Uni Graz, Deutsch- und Geschichtelehrer, Literaturwächter am Literaturpfad
+43 680 3188032
florian.zeilinger@uni-graz.at

EUER NATURPARK-TEAM



Waldemar Wurzel
Naturpark-Kobold,
Tagträumer, Ameisenzähler,
Frosch-Retter, Marmeladen-
tester, Graswachsenhörer...



Melanie Gröbl
Biodiversitätsexpertin,
Biotopverbund,
Managementplan,
Naturmuseum



Mag. Andreas Steininger
Geschäftsführung
Naturpark- Management,
Förderprojekte, Presse

Irene Polleres (li.)
Buchhaltung,
Projektabrechnung,
NaturErlebnisProgramm

Daniela Paul (re.)
Social Media, Marketing,
Naturkurier, Naturmuseum



Manfred Huber
Naturpark-Arbeiter

THEMENWEGE

Erlebnisweg klimawandeln Seite 53

Schauberger Triftanlage Seite 54

Literaturpfad Seite 55

Montanrundweg
Altenberger Erzberg Seite 55

Wald der Sinne Seite 56

Weg zur Vielfalt Seite 57



Erlebnisweg Klimawandel

Die Zukunft der Biodiversität im Naturpark Mürzer Oberland

Was macht ein Murmeltier im Winter und warum wird der Heuschnopfen schlimmer, wenn sich das Klima ändert? Der Klimawandel hat noch immer mehr Fragen als Antworten für uns. Erfahre mehr über die wohl größte Herausforderung unserer Zeit.



Mai – Oktober frei begehbar

Begleitbroschüre im Naturparkbüro erhältlich
Dauer: reine Gehzeit ca. 45 min., je nach Verweilzeit an den Erlebnisstationen 2–4 Stunden, Termine für Führungen:
So 4.5. / Sa 14.6. / Do 31.7. / Mo 29.9.
und individuell auf Anfrage

Ort: Ortsteil Altenberg an der Rax

Treffpunkt: Rüsthaus FF Altenberg **Kosten:** pro Person € 7,-

Mindestteilnehmer*innen: 6 Personen

Geeignet für: Familien und Schulklassen; Erwachsene

Anmeldung & Info: Mag. Susanne Baimuradowa,
susanne.baimuradowa@gmx.at, +43 664 4228131



Viktor Schaubberger Triftanlage mit Tunnelkino

Ein Projekt des Vereins Herausforderung Wasser

Der Bau der Viktor Schaubberger Triftanlage in Neuberg an der Mürz war in den Jahren 1928/29 ein weltweit beachtetes Projekt. Die Holzbringung in dieser Zeit war sehr beschwerlich! Relikte dieser Anlage entlang des Stausees sind heute noch vorhanden.

In einem von drei handgehackten Tunneln, durch den das Holz seinerzeit getriftet wurde, sind Leuchtkästen installiert, die die Entstehung und Geschichte zeigen.

Mai – Oktober selbstständig begehbar

Ort: Neuberg an der Mürz,
großer, kostenfreier Parkplatz in Krampen

Kosten: frei

Geeignet für: Familien, Erwachsene



Literaturpfad

Der Mönch Andreas Kurzmann beschäftigte sich im 15. Jahrhundert intensiv mit der stiftseigenen Bibliothek, schrieb mehrere lateinische Bücher ab und übertrug lateinische Texte ins Deutsche. Mit diesen Versen wurde der Literaturpfad gestaltet.

Er beginnt im Stiftspark an der Hauptstraße, führt durch den Kaiserhof in die Schenkfeldstraße und hinauf zur Schenkfeldpromenade. Von dort geht der Literaturpfad weiter in Richtung Kalvarienberg und endet oberhalb des Münsters.

Die Pfadlänge beträgt 1,5 km.

Ganzjährig

Ort: Neuberg an der Mürz

Kosten: frei

Geeignet für: Kulturinteressierte

Montanrundweg Altenberger Erzberg

Der historische Eisenerzabbau in Altenberg ist seit 1492 dokumentiert und wurde 1893 eingestellt.

Auf dem rund 2 km langen Montanrundweg kommst du „auf den Spuren des Bergwerks“ zu Stätten des ehemaligen Bergwerksbetriebes: Halden, Pingen, ein nachgebauter Rennofen, Bergmeisterhaus, Grubenhaus... Durch Fernrohrtrappen kannst du einen „Blick in die Vergangenheit“ werfen. Der Themenweg, der 2014 zum Themenweg des Jahres gewählt wurde, kann mit Hilfe eines Folders selbstständig begangen werden oder im Rahmen von Führungen. Der Besuch des „Museums Montanarum“ (Seite 58) ist gegen Voranmeldung möglich.

Ganzjährig

Treffpunkt: Groschenlochbrunnen am Hauptplatz, Ortsteil Altenberg an der Rax

Kosten: selbstständige Begehung frei / Führung pro Gruppe € 25,-

Geeignet für: Familien, Erwachsene, Schulgruppen

Führungen: nach Vereinbarung, selbstständige Begehung

Info: Erwin Gruber, +43 664 3869002, gruberwin@hotmail.com





Wald der Sinne

Ruhe finden, entspannen, die Natur spüren, hören, sehen und bewusst wahrnehmen

Im „Kleinod“ Wald der Sinne findest du bei 25 Kraftplätzen mit Sicherheit einen kraftvollen Ort, der dich besonders berührt. Der rollstuhl-, kinderwagengerechte und „ausgezeichnete“ Themenweg ist ein Ort, wo aktiv und doch auf sehr sanfte Art und Weise eine Verbindung zwischen Mensch und Natur hergestellt wird.

Ob du im Klangbaum die Töne, auf der Hängebrücke die Schwerkraft, beim Barfußparcours die unterschiedlichen Materialien oder bei den optischen Scheiben den „verdrehten“ Wald auf dich wirken lässt, kannst du selbst entscheiden.

Geburtsstagsfeier: 20 Jahre Wald der Sinne **1.5. / 7.6. / 16.8. / 13.9. / 4.10.**
jeweils um 14:30 Uhr; weitere Termine jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Dauer: 2,5 Stunden

Teilnehmer*innenzahl: mindestens 10 Personen

Treffpunkt: Steinwandtnerhof (Familie Holzer), Neuberg an der Mürz, Greith 4

Kosten: Erw. € 8,- / Ki. € 7,-; selbstständige Begehung: Erw. € 3,50 / € Ki. 2,50
10 % Ermäßigung für Familienpass-Besitzer, Saisonkarten auf Anfrage

Geeignet für: Familien, Kinder, Schulklassen, Jugendliche, Erwachsene, Menschen mit Behinderung, Familienfeiern, Betriebsausflüge, integrative Führungen

Gelände: mit Kinderwagen oder Rollstuhl befahrbar

Ausrüstung: warme Kleidung, Jause, Getränk

Anmeldung & Info: Barbara Holzer, +43 650 7322166, barbara@wald-der-sinne.com / Renate Wiltschnigg, +43 664 4461652, rene.wiltschnigg@gmail.com (Anm. bis 18:00 Uhr am Vortag der Führung), www.wald-der-sinne.com

Weg zur Vielfalt

Entlang des „Weges zur Vielfalt“, der 2024 den Biodiversitätspreis des Landes Steiermark gewonnen hat, können wir bei einem gemütlichen Spaziergang folgende Biotope erkunden: Teich, Hecke, Steinhaufen als Trockenbiotop, Brennnesselecke, Feuchtwiese, Blumenwiese, Totholz und Gebirgsbach. Anschauliche Schautafeln mit zahlreichen Fotos zeigen die Vielfalt der in diesen Biotopen lebenden Tiere, Pflanzen und Pilze. Entlang der Hecke am Altenbergerbach erfährt man Wissenswertes über den ökologischen und wirtschaftlichen Wert von 23 heimischen Straucharten. Mit etwas Glück kann man so manche der in diesen Biotopen beheimateten Tiere beobachten.

Mai – Oktober

Ort: Ortsteil Altenberg an der Rax

Kosten: frei

Geeignet für: Naturliebhaber*innen jeden Alters

Führungen: selbstständige Begehung

Info: Erwin Gruber, +43 664 3869002, gruberwin@hotmail.com

Der Weg zur Vielfalt mit ca. 500 m Länge besteht aus mehreren Biotopen wie „Teich“, „Hecke“, „Feuchtwiese“, „Totholz“ und „Steinhaufen“.





**NATURSCHUTZ
AKADEMIE
STEIERMARK**

Anmeldung + Info:

+43 676 9668378

kontakt@naturschutzakademie.com

www.naturschutzakademie.com

Mo 28.4.

Museumsworkshop

Sa 17.5.

Vielfältige Natur in Biotopen

Sa 21.6.

Moor – Wanderung zwischen Wasser, Moos & Sonnentau

Fr 19.9.

**Gemeinsam fotografieren. Gemeinsam inspirieren.
Foto-Storytelling Workshop**

NATURPARK
**Mürzer
Oberland**

Sa 12.4. um 13:00 Uhr

3. Mürzer Oberland Naturpark Duathlon 2025

mit Steirischen und ASKÖ Landesmeisterschaften
4 km – 22 km – 4 km

Ort: Teichhalle Urani, 8692 Neuberg an der Mürz

Sa 28.6. ab 10:00 Uhr

16. Mürzer Oberland Naturpark Triathlon 2025

Aquathlon I: 25 m / 250 m (Jg. 2019 - 2014)
Aquathlon II: 120 m / 600 m (Jg. 2013 - 2010)
Hobby (Sprint): 350 m / 15 km / 3 km
Olympisch: 1,5 km / 43 km / 9,5 km

Ort: Teichanlage Urani, 8692 Neuberg an der Mürz

Anmeldung & Info: www.fun-sports.at
weitere Auskünfte: +43 650 5919342 oder
naturparktriathlon@fun-sports.at





Waldemars Abenteuer

Hol dir meine
Kinderbücher zum Lesen
und Ausmalen!

Gratis im Naturparkbüro
info@muerzeroberland.at
+43 3857 8321





Neuberger Kulturtage

12. – 27. Juli 2025 www.neuberger-kulturtage.org

Ernst-Jandl-Preis für Lyrik

Fr 6.6. – So 8.6.

Marktfest

Fr 15.8. Gratis Naturerlebnis-Führungen und Tag der offenen Tür im Naturmuseum „nature4future“

Brücken 2025

www.kunsthausemuerz.at

Neuberger Kabarett Herbst

Info: Christian Waidhofer
christian.waidhofer@gmail.com

Advent im Stift Neuberg

Sa 29. – So 30.11.

Sa 6. – So 7.12.

Sa 13. – So 14.12.

Änderungen vorbehalten!



MUSEEN & AUSFLUGSZIELE

Münster Neuberg Seite 62

Bergwerksmuseum Montanarum Seite 63

NaturErlebnisMuseum nature4future Seite 64

Josef Pillhofer Skulpturenhalle Seite 65

Kaiserhof Glasmanufaktur Seite 66

Holz knecht- und Heimatmuseum Seite 67

Münster Neuberg

Die imposante Hallenkirche – im Volksmund auch „Dom im Dorf“ genannt – stellt ein bewundernswürdiges Bauwerk dar. Es ist die früheste einheitliche Hallenanlage der österreichischen gotischen Architektur und trägt den größten, mittelalterlichen Holzdachstuhl der Kirchen Österreichs. Im Kapitelsaal mit der Stiftergruft ruhen die sterblichen Überreste Herzog Otto des Fröhlichen, der im Jahr 1327 das Zisterzienserstift zu Neuberg gründete.



geöffnet Sommerzeit: 9:00-19:00 Uhr, Winterzeit: 9:00-15:00 Uhr

Gottesdienste: Sonntag 10:00 Uhr

Führungen im Münster und/oder am Dachstuhl (gegen Voranmeldung):

Erw.: bis 10 Pers. € 80,- pauschal, ab 11 Pers. € 8,-/Pers.

Schüler: € 5,-/Pers., Studenten: € 6,-/Pers.

Am Pfingstsonntag Dachstuhlbesichtigung von 14:00 – 17:00 Uhr möglich (freiwillige Spende).

Geeignet für: Kulturliebhaber jeden Alters

Info und Anmeldung: +43 676 87426327, neuberg@graz-seckau.at



Bergwerksmuseum Montanarum



Im Bergwerksmuseum Montanarum in Altenberg wird sehr anschaulich die Geschichte der Eisenerzbergwerke am Altenberger Erzberg und Bohnkogel sowie des Eisen- und Hüttenwerkes Neuberg dokumentiert. Zu sehen sind Bergwerksrelikte aus dem 18. und 19. Jh.: Werkzeuge, Grubenlampen, Bergmannstracht, Bergwerkspläne, Fotos, Bergschmiede, Alltagsgegenstände, Mineralien etc.

täglich gegen Voranmeldung

Ein Besuch des Museums ist auch im Rahmen von Führungen am Montanrundweg Altenberger Erzberg möglich (s. Seite 53).

Ort: Ortszentrum Altenberg an der Rax, hinter GH Altenbergerhof

Kosten: Kleinkinder frei / schulpflichtige Kinder bis 15 J. € 3,-
Erwachsene € 5,- / Führungen zusätzlich pauschal € 10,-

Geeignet für: alle Bergbau-Interessierten, Rollstuhl geeignet

Fremdsprachen: in englischer Sprache möglich

Anmeldung & Info: Erwin Gruber, +43 664 3869002
oder +43 676 814281641, gruberwin@hotmail.com,
www.bergwerksmuseum-montanarum.at



NaturErlebnisMuseum nature4future

Im Mai 2025 öffnet das neu gestaltete Natur-ErlebnisMuseum „nature4future“ seine Pforten für kleine und große Besucher*innen.

Wir präsentieren nicht nur die Biodiversität der sieben steirischen Naturparke, sondern auch eine eindrucksvolle Ausstellung zu aktuellen Umwelt- und Klimathemen, in der die Vielfalt der Natur auf interaktive Weise vermittelt wird. Die österreichweit einzigartige Sammlung von Prof. Herbert Schlieffsteiner ist zum Teil in die Ausstellung integriert und größtenteils in einem eigenen Schaudapot zu bewundern.

Piep-Show

Kennst Du Dich mit Vögeln aus?



© Michael Koopmans

Die Ausstellung ist modern und frech, anstatt klassischer Museumsgestaltung erwarten euch Spannung, Aktion und tollkühner Wortwitz, an dem der Lyriker Ernst Jandl seine Freude hätte.

**staubig museum war gestern!
NaturErlebnisMuseum – N.E.U.**

**echt arg.
rotzfrech.
frech & lit.
mit Rufzeichen!**

15. Mai – 26. Oktober

Donnerstag bis Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Stift Neuberg an der Mürz

Kosten: Familie € 15,- | Erwachsene € 7,- | Kinder € 4,50
spezielle Preise für Führungen und Gruppen

Geeignet für: Familien, Kinder, Erwachsene, Schulen,
Kindergärten

Anmeldung und Info: Naturpark Mürzer Oberland,
+43 3857 8321, info@muerzeroberland.at





Josef Pillhofer Skulpturenhalle



Die Josef Pillhofer Skulpturenhalle in Neuberg an der Mürz beherbergt Zeichnungen und Skulpturen eines der bedeutendsten Bildhauer Österreichs und international. Die von Josef Pillhofer errichtete Halle dient auch als temporärer Veranstaltungsort für Konzerte und Theateraufführungen im Kontext mit bildender Kunst. Pillhofers Werk wird in jeweils wechselnden Ausstellungen in der Skulpturenhalle präsentiert – ein außergewöhnlicher Ort in einer idealen Umgebung. Die Öffnungszeiten und Veranstaltungen werden auf der Website bei den Informationen zur Skulpturenhalle bekanntgegeben. Die Website enthält das gesamte Skulpturen-Werkverzeichnis sowie Texte und Informationen zu Leben und Werk.

nach tel. Vereinbarung

Geeignet für: Kunstliebhaber*innen jeden Alters

Anmeldung & Info: +43 699 12331015, www.josefpillhofer.at



Kaiserhof Glasmanufaktur

Die steirische Glashütte in Neuberg an der Mürz
Edles Glas. Mit Liebe geformt. Freude bringend.



Da, wo es besonders schön leuchtet, glänzt, strahlt und glitzert,
sind die Glasmacher aus dem Naturpark Mürzer Oberland daheim.

Mit ganz viel Liebe & Kreativität zaubern die Glasbläser ausgefallen– edle Kunstwerke aus GLAS
– in allen Formen, Farben & Figuren, die man im Kaiserhof-Schaugarten & den urigen Gewölben
des ehemaligen Zisterzienserstiftes Neuberg bestaunen kann.

Du kannst den Glasmachern direkt bei der Arbeit zuschauen.

Mittwoch – Freitag von 9:00 – 17:00 Uhr, Samstag von 10:00 – 16:00
Sonntag + Feiertag von 11:00 – 16:00 Uhr (April – Dezember)

Montag und Dienstag an Feiertagen geöffnet.

Hl. Abend und Silvester bis 12:00 Uhr geöffnet.

1. Jänner, 1. November sowie 25. und 26. Dezember geschlossen.

Ort: Stift Neuberg an der Mürz

Kosten: freier Eintritt

Geeignet für: Glas- und Kunstliebhaber*innen jeden Alters

Info: Kaiserhof Glasmanufaktur, +43 3857 20159,
Andreas Hafner, +43 664 4069704, www.kaiserhof-glas.at



Holznecht- und Heimatmuseum

Auf den Spuren der Holznechte

- Altersgerechte Information über Wald, Holz, Werkzeuge und die „Gute alte Zeit“ 
- „Lustiges Holzschneiden“
- Ritt auf der „Hoanzelbank“
- Besuch der Laftenhütte („Holznecht-Hotel“)
- originelle Fotomotive, Zeit für eine Picknick-Jause und Holzschneiden vor dem Museum

TIPP: Sommersonwendfeier am 21.6.
Rauhnachttreffen am 28.12.

Mai – Oktober nach Vereinbarung

Ort: Holznecht- und Heimatmuseum in der Lanau im Ortsteil Mürzsteg, ca. 15 Minuten zu Fuß vom Ortszentrum

Kosten: Erwachsene € 5,- / Kinder € 4,- / Gruppen ab 7 Personen € 5,- / Deckelung im Gruppenpreis € 180,-

Geeignet für: Familien, Kinder ab 5 Jahren, Erwachsene, Sonderführungen für Schulen und Kindergärten

Anmeldung & Info: Richard Wieland, +43 699 88471982, rwieland@drei.at; Bitte um rechtzeitige Anmeldung!
www.holznechtleben-muerzsteg.at



ESSEN, TRINKEN & SCHLAFEN

Jausenstationen & Cafés

Seite 68-69

Hotels & Gasthöfe

Seite 70-71

Urlaub am Bauernhof & Privatunterkünfte

Seite 72-75

Almhütten

Seite 76-78



JAUSENSTATIONEN & CAFÉS



Das Glashaus Kaffeekult im Kaiserhof

Schloss 1

8692 Neuberg an der Mürz

+43 650 8028277

www.kaffeekultimkaiserhof.at



Greißlerei beim Münster

Hauptstraße 11

8692 Neuberg an der Mürz

+43 664 3850333

greisslerei@traudeholzer.com

www.traudeholzer.com



JAcadémie

Hauptplatz 3
8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 20550
office@janetz.at
www.jacafe.at



Röststation

Bahnhofstraße 2, OT Kapellen
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 20511
office@roeststation.at
www.roeststation.at



Greißlerei Zur Mitzi Tant'

Mürzsteg 4
8693 Neuberg an der Mürz
+43 3859 2223-750
reception@appelhof.at
www.appelhof.at

Übernachten Sie im Naturpark Mürzer Oberland ...
zahlreiche Unterkünfte warten auf Sie!

www.muerzeroberland.at





HOTELS & GASTHÖFE



Kinderhotel Appelhof

Mürzsteg 4
8693 Neuberg an der Mürz
+43 3859 2223
reception@appelhof.at
www.appelhof.at



Gasthof und Hotel Freinerhof

Frein 2
8694 Neuberg an der Mürz
+43 3859 8102
freinerhof@gmx.at
www.freinerhof.at



Gasthof Schäffer

Hauptstraße 9
8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 8332
genuss@gasthofschaeffler.at
www.gasthofschaeffler.at



GH Schäffer © Seiser_Karner





Teichanlage Urani

Lichtenbach 1
8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 20555
info@teichwirt-urani.at
www.teichwirt-urani.at



Borkenkäfer Restaurant-Pizzeria

Hauptstraße 43a
8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 8835
borken-kaefer@gmx.net



Landgasthof Altenbergerhof

Altenberg 14
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 2202
office@altenbergerhof.at
www.altenbergerhof.at



Almgasthof Moassa

Kohlbachgraben 16, OT Kapellen
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 20010, +43 676 9733914
moassa.hans@gmail.com
www.moassa.at



Hotel im Stift

Stift Neuberg 1/1
8692 Neuberg an der Mürz
+43 664 4167595
office@hotel-im-stift.at
www.hotel-im-stift.at



Gasthof Leitner

Neuwald 17, OT Frein
8694 Neuberg an der Mürz
+43 3859 8171, +43 664 2324100
reservierung@leitner-neuwald.at
www.leitner-neuwald.at



URLAUB AM BAUERNHOF & PRIVATUNTERKÜNFTE



Michlbauernhof

Greith 1, 8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 8457
Brigitte Holzer +43 664 4236669
urlaub@michlbauer-holzer.at
www.michlbauer-holzer.at



Marx Bauernhaus

Neudörfelstraße 17-19
8692 Neuberg an der Mürz
+43 650 8028277
booking@marxbauernhaus.com
www.marxbauernhaus.com



Hanslgrabner

Greith 14
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 2219
urlaub@hanslgrabner.at
www.hanslgrabner.at





Villa Gusti

Hauptstraße 3, Ecke Wiesenweg
8692 Neuberg an der Mürz
+43 676 5058280
edith@edithtuschl.com
www.villagusti.com



Berggasthof Plodererhof

Niederalpl 9, Passhöhe Niederalpl
8693 Neuberg an der Mürz
+43 3859 2390
office@plodererhof.at
www.plodererhof.at



Die Schneiderei

Mühlgasse 2
8692 Neuberg an der Mürz
+43 676 4775328
luise.hollerer@aon.at



Bei Reinhard

Krampen 12
8692 Neuberg an der Mürz
+43 664 73018382
reisingerr@aon.at



Ferienwohnung Stangl

Hauptplatz 4
8692 Neuberg an der Mürz
+43 664 1608780
stangl.gabi@a1.net



Landhaus Fuchs

Scheiterboden 13, OT Mürzsteg
8693 Neuberg an der Mürz
+43 676 9446697
proles@aon.at
www.ferienhausfuchs.at





Ferienwohnung Barbara Haagen

Raxblicksiedlung 18, OT Kapellen
8691 Neuberg an der Mürz
+43 660 5621246
barbara.haagen69@gmail.com



Landhaus Posch

Am Anger 13, OT Kapellen
8691 Neuberg an der Mürz
+43 664 4892313
eveline.magg@gmx.at



Lurgbauer Villa

Altenberg 20
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 2658
office@bayer-lurgbauer.at



Nassbauer-Hütte

Altenberg 51
8691 Neuberg an der Mürz
+43 3857 2128, +43 676 6227309
lieselotte.anthofer@gmail.com



Haus Poldi

Preiner Gscheid Straße 4, OT Kapellen
8691 Neuberg an der Mürz
+43 676 9173417
arnold.schrittwieser@gmail.com
www.gasthofpoldi.com



Haus Heidi

Dobrein 27, OT Mürzsteg
8693 Neuberg an der Mürz
+43 664 4733054
heidi.kompek@gmx.at
www.ferien-haus-heidi.at





Haus Schweighofer

Familie Bauer

+43 660 3135525

+43 664 5164889

hausschweighofer.bauer@gmail.com



Frein Chalets – Oberfrein

Frein 67

8694 Neuberg an der Mürz

+43 664 88653666

office@f-11.at



Frein Chalets – Kaltenbach

Kaltenbach 1, Ortsteil Frein

8694 Neuberg an der Mürz

+43 664 88653666

office@f-11.at



Frein Chalets – Wildalm

Frein 31

8694 Neuberg an der Mürz

+43 664 88653666

office@f-11.at



ALMHÜTTEN

Bitte vorab Information einholen betreffend **Öffnung**,
Verpflegung und **Übernachtung!**



Waxriegelhaus auf der Raxalpe

Ganzjährig geöffnet
+43 2665 237
waxriegelhaus@gmail.com
 waxriegelhaus.at



Michlbauerhütte auf der Schnealm

+43 664 9235900
michlbauerhuette@gmx.net
www.michlbauerhütte.at



Schneetalpehaus

ÖAV-ÖGV
Schneetalpe Schauerkogel
+43 3857 2190, +43 699 17252601
haus@schneetalpe.com
www.schneetalpehaus.com



Lurgbauerhütte Bio-Almsennerei auf der Schnealm

Ameisbühel
+43 676 6335456
sennerei@lurgikas.at
www.lurgikas.at



Falkensteinalm-Hütte

Falkenstein 1
8692 Neuberg an der Mürz
+43 664 3102283
falkensteinalm@allesgutleben.at
www.falkensteinalm.allesgutleben.at





Karl Ludwig Haus auf der Raxalpe

+43 720 53153233
karlludwighaus@oetk.at
karlludwighaus.at



Habsburghaus auf der Raxalpe

+43 2665 219
habsburghaus@gebirgsverein.at
habsburghaus.co.at



Edelweißhütte

Preiner Gscheid
+43 676 7554881
+43 660 3930408
edelweisshuetterax@gmail.com



Halterhütte auf der Lachalm

Geöffnet während der Almbewirtschaftung
+43 3852 30015
+43 650 3514859



Neuberger Hütte auf der Hinteralm

Selbstversorgerhütte
Geöffnet nur gegen Voranmeldung,
ganzjährig benutzbar, +43 664 8490955
naturfreunde.neuberg@gmail.com
www.neubergerhuettenaturfreunde.at



Donaulandhütte

Selbstversorgerhütte
Vermietung während der Almbewirtschaftung
+43 1 5138500
office@alpenverein-edelweiss.at
www.alpenverein.at/donaulandhuettenaturfreunde.at



Ochsenhalterhütte auf der Hinteralm

Geöffnet während der Almbewirtschaftung

+43 664 5037758

+43 664 5045310



Halterhütte am Herrenboden

Tonion

Geöffnet während der Almbewirtschaftung

+43 650 9780779



Waxenegghütte auf der Hinteralm

Geöffnet während der Almbewirtschaftung

+43 676 4025820

+43 664 1328158



Halterhütte auf der Dürriegelalm

Geöffnet während der Almbewirtschaftung

+43 676 3420103



Halterhütte auf der Wetterinalm

Niederalpl

Geöffnet während der Almbewirtschaftung

+43 664 5974664



NATURPARK Mürzer Oberland

Naturpark Mürzer Oberland

Hauptplatz 9, 8692 Neuberg an der Mürz
+43 3857 8321

info@muerzeroberland.at
www.muerzeroberland.at

Öffentliche Verkehrsmittel: RegioBus 189
+43 50 678910, www.verbundlinie.at



IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Verein Naturpark Mürzer Oberland
Gestaltung: Michael Gletthofer KG|2025

Wir danken für die Kooperation!

