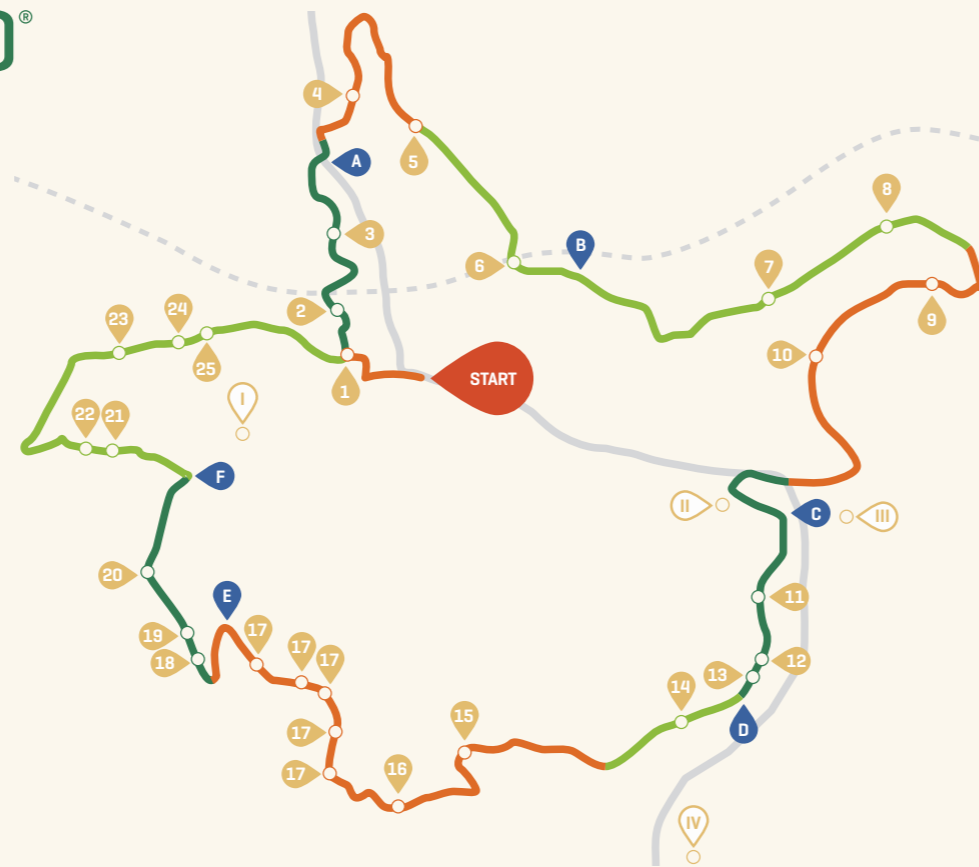


# sebastian RELOADED® im Überblick

Immer wieder mein Weg

Starten Sie am **Regionalen Marktplatz** mit dem Bewegungsabenteuer auf dem **7,3 Kilometer langen Terrainkur-Erlebnisweg** oder nutzen Sie eine der weiteren **sechs Einstiegsmöglichkeiten**, um einzelne Erlebnisstationen zu besuchen. Tauchen Sie mit **sebastian RELOADED®** in neue Gesundheits- und Spaßdimensionen ein!



## Legende sebastian RELOADED®

- weitgehend eben
- leichte Steigungen
- stärkere Steigungen
- Hauptstraße L326
- Bahn
- Orientierungspunkte  
I Privatklinik Laßnitzhöhe  
II Post  
III Ärztezentrum  
IV Schwarzl Klinik
- Regionaler Marktplatz
- Erlebnisstationen
- Einstiege mit Infobereich  
A Einstieg Friedhof  
B Einstieg Bahnhof  
C Einstieg Feuerwehr  
D Einstieg Bucklberg  
E Einstieg Landhotel Liebmann  
F Einstieg Luisenheim

### 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 Ein Lauf zum Zerkugeln

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

### 3 Alle gegen den Inneren Schweinehund

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

### 4 Heilklima – Bioklima

Sonne, Luftdruck, Feinstaub – Sie erfahren mit Hilfe von Licht- / Tonsignalen, wie Klimafaktoren unser Leben beeinflussen und warum das Klima bei uns so fabelhaft ist.

### 5 Der letzte Schrei

Wussten Sie, 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 der modernen Ernährungsphilosophie functional eating® zeigt sehr gut, was wir vor, in und nach Stresssituationen essen sollten, um 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 Erlebnisweges wird ein Gang zurückgeschaltet und die innere Ruhe steht im Vordergrund. Mit Anleitung(en) zu effektiven Entspannungsmöglichkeiten findet der Körper Platz für Erholung.

### 9 Herz-Kasperltheater

Herzkasperl trifft auf Räuber Aderplatz und Xunde Gretl – Spielen Sie mit den Figuren dieses Theaters ein Stück zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erfahren Sie, wie Sie 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! Leitfaden für Spiele im Tourismusbüro oder unter [www.sebastianreloaded.at](http://www.sebastianreloaded.at)

### 13 Troubleshooting

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

### 14 Hüggelland<sup>15</sup>-Lebensrad

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

### 15 Bäume ausreißen

Hier werden wir entlarvt als Mailüfterl, Ameise oder Arnold Schwarzenegger – beim Bäume Ausreißen können wir unsere Kräfte bündeln 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 (Fein-)Staub.

### 19 Sonnige Liegewiese mit Service

Einfach mal träumen ... ein Sonnengarten mit Pflanzenuhr lädt zum Verweilen und Getränke Bestellen ein.

### 20 Bäume umarmen

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

### 21 Interaktiver Rastplatz

Trockene Diätpläne haben ausgedient! Auf diesem Rastplatz können wir jausnen und auch Ernährungswissen nach functional eating® individuell für unsere Lebenssituation kennen lernen.

### 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 laden uns die lieb gewonnenen Buchen auf eine Umarmung ein, um Kraft für den Alltag zu tanken.

### 25 Parcours der Langsamkeit

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