



PRESSEINFORMATION

Januar 2020

Vier Mal Wohlfühlen in Oregon

Von Soul-Food über Wellness-Momente bis hin zum Waldbaden

München – 29. Januar 2020. Während gesunde Ernährung und Bewegung heutzutage eine immer wichtigere Rolle spielen, sind es vor allem kleine Auszeiten, die der Seele guttun. Warum diese nicht in der grünen Natur Oregons genießen? Der US-Bundesstaat sorgt mit einem perfekten Mix aus Natur- und Stadterlebnissen für jede Menge Erholungs-Momente, die dem Körper und Geist die Aufmerksamkeit schenken, die er braucht. Ob beim Waldbaden, Entspannen in den warmen Thermalquellen oder kulinarische Abenteuer – Wohlfühl-Erlebnisse warten in ganz Oregon.



© v.l.n.r.: Melanie Griffin/ Travel Oregon / Modoc Stories

Soul-Food: Wissen wo es herkommt

Frische lokale, saisonale Zutaten gehören in Oregon ebenso zu Kultur wie erstklassiges Craft-Bier und Radfahren. So wundert es nicht, dass über den gesamten Bundesstaat verteilt kreative Restaurantbetreiber sich neue Möglichkeiten der gesunden Ernährung ausdenken. In Portland tischt Fermenter PDX rein pflanzliche Gerichte aus lokalen Produkten in Form von Drei-Gänge-Menüs auf – kombiniert mit fermentierten Soßen, während in Bend kleine fermentierte Vitaminwunder über den Tresen gereicht werden. Humm Kombucha hat 2013 den weltweit ersten Kombucha-Schankraum eröffnet und begeistert seither mit zahlreichen Variationen des probiotischen Getränks aus fermentiertem Tee, Hefe und Zucker.

Wohltuende Wärme aus der Tiefe: Heiße Quellen

Umgeben von einem angenehm aufsteigenden Nebel, inmitten der wohltuenden Wärme heilender Mineralien mit Blick auf eine beeindruckende Naturkulisse – das ist Wellness in der Natur Oregons. Reisende finden in diesem grünen Bundesstaat zahlreiche natürliche Quellen, die das gesamte Jahr mit

warmem Thermalwasser für Entspannung sorgen. In der abgelegenen Hochwüste Oregons nahe Burns können Erholungssuchende in den Crystal Crane Hot Springs die ursprüngliche Kraft der Erde auf sich wirken lassen. Im Willamette Valley hingegen bieten Besuchern die Terwilliger Hot Springs eine besonders grüne Kulisse, denn die sechs geothermischen Becken (alle mit unterschiedlichen Temperaturen) befinden sich inmitten des Willamette National Forest. Entspannen mit Ausblick heißt es auch in den Alvord Hot Springs im Süden Oregons, wo Urlauber bei angenehm warmen Temperaturen den Steens Mountain am Rande der Alvord Desert bewundern können.

Waldbaden: Die Kraft der Bäume

In der heutigen digitalen Welt kann es schwierig sein, dem Hintergrundrauschen des Alltags zu entfliehen – Zeit für einen Waldspaziergang! In Japan zählt das sogenannte „Waldbaden“ längst zur Gesundheitsvorsorge und wird unter anderem dazu genutzt, den Stresslevel zu senken. In einem Bundesstaat wie Oregon, der zur Hälfte bewaldet ist, bieten sich ideale Voraussetzungen, dem Urlaub eine achtsame Note zu verleihen. Im Nordosten Oregons ist das Erholungsgebiet Mt. Emily Recreation Area in La Grande ganzjährig ein Kaleidoskop aus bunten Farben, bespickt mit kilometerlangen Wanderwegen, die bereits wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt beginnen. Wer lieber in der Gruppe achtsam die Natur genießen möchte, der kann beispielsweise mit Forest Therapy PDX an einem dreistündigen, geführten Spaziergang durch die hoch aufragenden Bäume im Powell Butte Park in Portland teilnehmen.

Mikroabenteuer: kleine Auszeiten

Rund 50 Kilometer von Portland entfernt finden Wassersportfans mit der Columbia River Gorge eine besondere Destination, die für ihre Wind- und Kitesurfing-Möglichkeiten bekannt ist. Trotz jeder Menge Action gibt es auch hier entspannte Wege, das Wasser zu genießen: Wer möchte, kann beim Yoga auf dem SUP-Board im Riverfront Park von The Dalles morgens beim Sonnengruß entspannt in den Tag starten und dabei Fischadler oder Reiher beobachten.

Die Mischung aus Kunst, Workshops und Yoga-Session zieht viele Besucher alljährlich im August zum „Beloved Festival“ nach Tidewater an Oregons Küste. Festival-Besucher können während der viertägigen Veranstaltung unter dem Sternenhimmel zelten, künstlerisch kreativ werden, Live-Musik genießen oder beim Yoga entspannen.

Passionierte Fotografen und Naturliebhaber finden in den Painted Hills im John Day Fossil Beds National Monument ein besonderes Highlight vor. Als hätte ein Maler die kargen Berghänge in leuchtende Farben von Ocker, über Gelb bis hin zu Rot getaucht, erstrecken sich die bunt gestreiften Hügel im Osten Oregons in einer Halbwüste und strahlen eine besondere Faszination auf ihre Betrachter aus.

Weitere Informationen unter www.traveloregon.de.

ÜBER TRAVEL OREGON

Schneebedeckte Berggipfel, unzählige Wasserfälle, wüstenähnliche Hochebenen sowie zerklüftete Küsten im Westen sind Teil der facettenreichen Natur Oregons. Die abwechslungsreiche Landschaft des US-Staats, der seine ganz eigenen „7 Wunder“ beheimatet, bietet vor allem Outdoor-Fans ideale Bedingungen für Sportarten wie Mountainbiken, Wandern, Kanufahren, Skifahren, Rafting, Angeln und Surfen. Im Osten des Landes finden Reisende nicht nur Wild-West-Atmosphäre, sondern auch die tiefste von einem Fluss gegrabene Schlucht Nordamerikas. Im Süden Oregons liegt zudem der tiefste See der USA. Die grüne

Metropole Portland gilt als Geheimtipp für Gourmetliebhaber und als Trendsetter unter den amerikanischen Städten.

PRESSEKONTAKT

Lieb Management & Beteiligungs GmbH

Stefanie Mehlhorn

Bavariaring 38, 80336 München

Telefon: +49 (0)89 4521 86-21

Email: stefanie@lieb-management.de

Internet: www.lieb-management.de

