



## Kisimító kúra Hölgyeknek –

### Szépségápolás, egészségápolás, gasztronómia, természet!

**Kedves Hölgyek!** Különleges, kifejezetten hölgyek számára kialakított turisztikai csomagot kínálunk a Vas megyei régióban. Látogassanak el hozzánk e különleges adottságú vidékre, mely az egészség- és a szépségápolás megannyi lehetőségét kínálja. A Vas megyei régió természeti értékekben és gyógyvizekben igen gazdag. Ezekre az értékekre magas minőségű turisztikai szolgáltatások épültek, ahol minden a vendégek kényelmét szolgálja. A gyógyvizek jótékony hatása mellett ezeken a helyeken rengeteg olyan élmény és szolgáltatás várja Önöket, mely kedvük szerint valók lesznek. A szállodák, fürdők magas minőségű, és széles kínálatot nyújtanak az egészség- és szépségápolás területén. Rendelkezésre áll megannyi kozmetikus, fodrász, pedikűr-manikűrös, masszőr szakember, személyi edző, táplálkozási szakember, gyógynövény szakértő. Használja ki tudásukat, szépüljön, töltődjön, pihenje ki magát fel barátnői társaságában!



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



**Szervezzen kis csoportot, érkezzen barátnőivel, hölgy társaival. Nem kell így alkalmazkodniuk a férfiak sürgetéséhez és a nőktől szinte mindig eltérő program igényeihez. Szánjanak időt magukra baráti légkörben, ahol végre feltöltődhetnek és kedvük szerint alakíthatják napirendjüket.**

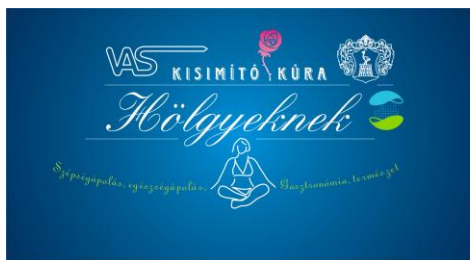
**Pár nap alatt is lehet csodát művelni! Akár egy hosszú hétvége alatt is végig csinálhat egy fürdő és szépészeti kúrát, melyet követően újult erővel és megszépülve tud majd visszatérni hétköznapjaihoz.**

Ha úgy döntenek, hogy családjaik is elkísérik Önöket, javasolt, hogy egy egész hetet töltsenek el ebben a pompás környezetben. Így jut majd ideje a családra, a barátnőkre és természetesen saját magára is.



**Befektetés a jövőbe**

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



## Jöhet a család is!

Vas megye rengeteg élményt kínál a család minden más tagjának is. Ha ugyanott szállnak meg, de teljesen más programokkal töltik ki a pihenést, mindenki elégedett lesz. Ön és hölgy társai szépségük, egészségük ápolásával, a család többi tagja kisebb-nagyobb kalandozásokkal töltheti az időt. A család többi tagja számára ajánlott: A gyógyfürdőkben és fürdőkben gondoltak a gyerekekre és a férfias kalandokra vágyókra is, számukra élménymedencék és csúszdaparkok állnak rendelkezésre. A gyógyvízben fürdőzők nyugalma így háborítatlan. A régió rengeteg túralehetőséget rejt, kerékpár utak, nordic-walking pályák, tematikus tanösvények hálózják be a vasi tájat. Kalandparkokban sincs hiány, ahol lefáraszthatják magukat a család örökmozgó tagjai. A régió hemzseg a műemlékektől. Várak, kastélyok egész sora vár felfedezésre. Jó program lehet a család többi tagja számára, ha elküldjük őket egy másik fürdővárosba, hogy élvezzék ott a víz nyújtotta örömeket.



### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



### Program javaslatok:

**Fürdők:** Vas megye kitűnő gyógyfürdőit Sárváron, Bükfürdőn, Mesteriben, Borgátán, Szelesten, Vasváron találjuk, de a közeli Győr-Moson-Sopron megye, Zala megye, Szlovénia és az Osztrák területek is kínálnak kitűnő fürdőhelyeket. A fürdőkben számtalan szépségápolási lehetőséget kínálnak a szolgáltatók. Sok helyen a legmodernebb szépsészeti beavatkozásokra és kezelésekre is van lehetőség. A külföldi vendégek igényét kielégíteni kívánó szolgáltatók jól képzettek, kedvesek. Bízunk magunkat szakértelmükre, hallgassunk tanácsaikra, vegyük igénybe szolgáltatásaikat egészségünk és szépségünk ápolása érdekében!

A szauna és az infra-kabin szinte minden fürdőben és nagyobb szállodában megtalálható. Ne legyünk restek használni! Sok káros anyagtól megszabadíthatjuk testünket és bőrünk, így az simább, lágyabb lesz a hő és az izzadás hatására. Kozmetikai kezelés előtt kifejezetten érdemes 10 percet eltölteni szaunában, 20 percet infra kabinban. A fürdőzés ismert, de gyakran elhanyagolt szokása az illóolajok használata. Tehetünk illóolajokat a szauna köveire (amennyiben megengedett), de még inkább fürdővizünkbe érdemes tennünk belőle. Nem csak jó illatával, de jótékony élettani hatásaival is segítségünkre lesz az olajos fürdő. Kérjük szakértők segítségét, melyiket, mire használhatjuk!

**Bükfürdő idegenforgalmi központ,** minden igényt kielégítő fürdőkomplexum, mely a gyógykezeléseken túl a szabadidős tevékenységek terén is számtalan lehetőséget kínál. A nagy kapacitású szállodák a legmagasabb kozmetikai és szépsészeti szolgáltatásokat is kínálnak. A külföldi vendégek előszeretettel veszik ezeket igénybe, így a kínálat magas minőségű és sok lehetőség közül választhatunk. A fürdőben és a szálladák szolgáltatásai között is változatos gyógy- és kényeztető masszázsokat találunk. Kérjük ki szakértő véleményét, melyiket milyen célra, a fürdőzés időpontjához és időtartamához képest mikor vegyük igénybe, hogy a kezelés hatása a leg optimálisabb legyen. Az étkezés is fontos szerepet játszik a fürdőkúrák során. A felkészült szakemberek sokat tudnak segíteni, mikor és mit fogyasszunk.



#### **Befektetés a jövőbe**

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



Bükkfördőn Kneipp parkot is találunk. Ma a test és a lélek harmóniájára épülő természetgyógyászati módszerek tekinthetjük, melynek alapja a testet érő külső ingerek tudatos alkalmazása a gyógyulás érdekében. A park bővelkedik a gyógy- és fűszernövényekben, melyek a feltöltődést még inkább elő tudják segíteni. Ismerjük meg őket! Próbáljuk ki hatásukat, pompás ízűket, gyönyörködünk virágaikban, leveleikben! A parkban Organikus Pont is található. Képzőművészeti alkotás és gyógyhely is ez egyszerre. Próbáljuk ki, relaxáljunk, meditáljunk, töltődjünk!

Egészsük ki pihenésünket a Vasi-hegyháton egy-egy Kneipp-pont érintésével! A Táplálkozás, mozgás, a víz, a gyógynövények és a lelki egyensúly témákban kapunk tanácsokat és gyógyulási lehetőségeket e Kneipp-pontokon. A kertek, parkok, kipróbálható eszközök igazi élményt nyújtanak. Használatuk és kipróbálásuk közben egészségünk és közérzetünk is javulni fog. A települések, ahol találunk Kneipp helyeket: Rábahídvég, Vasvár, Alsóújlak, Kám, Csehimindszent, Mikosszéplak és Szajk, Gersekarát, Petőmihályfa, Hegyhátszentpéter, Győrvár, Olaszfa, Oszkó és Szemenye.

Büktől nem messze kis falu rejt jó hatású vízzel rendelkező fürdőt. Szinte családias a hangulat, a fürdőt helyiek is látogatják, de túlnyomórészt külföldiek kedveleik a helyet, akik távoli országokból is gyakori, visszatérő vendégek itt. A Fertő-tó körüli kerékpárút kedvelt megállóhelye Hegykő. A fürdő közelében kitűnő szállás, a Tornácos Ház várja a vendégeket. A fürdő és a panzió előtt halad el a kerékpárút. Az út túloldala már a Fertő Hanság Nemzeti Park területén fekszik. A település sok háza és szolgáltatója kínál itt szállást, csak választanunk kell. Sopron nincs messze. A gyönyörű város műemlékei csodálatosak. Kis területen rengeteg értékes építészeti és kulturális emléket tudunk megtekinteni Sopronban. A városba sok osztrák turista érkezik bevásárlási céllal, ezért a vásárlási lehetőségek széles tárházából válogathatunk mi is.

Csepreg és Kőszeg városa is közel van Bükkfördőhöz. Látogassunk el a városkákba! Kőszeg vára kulturális programmal egészíti ki itt tartózkodásunkat. Fő terén hangulatos kávéházak, éttermek teraszáról szemlélhetjük az értékes műemlék épületeket. Soknak múltja a középkorra nyúlik



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



visza. A Chernell kert és a közelében található modern, természetvédelmi látogatóközpont kellemes sétákat, természet közeli élményeket kínál.

**Sárvár kitűnő választás**, ha városi környezetben, mégis nyugodt helyre vágnak. A település a régió idegenforgalmi és kulturális központja. A turistaforgalom igényeinek kielégítést a városka messzemenőkig kielégíti. Igényes szállodái, éttermei, szabadidős lehetőségei minden korosztály számára bőséges kínálatot nyújtanak. Bármilyen stílusú és árfekvésű szállást keresünk, meg fogjuk találni a számunkra kedvezőt. Egyszerű és olcsó szobákat is találunk, a közepes árkategóriában is igen széles a kínálat, de a legmagasabb, ötszillagos kategóriában is találunk itt hotelt. A fürdő és a városközpont közötti terület hemzseg a turisták számára érdekes helyekkel. A Nádasdy-vár a város központjában áll, benne múzeum működik, melyben megismerkedhetünk a vár történetével és a benne valaha élt nemesi családok történetével. A szalonok vitrinjeiben használati és dísz tárgyak sorakoznak, falaikon értékes képzőművészeti alkotások díszelnek. A vár a település névadója is. Első írásos említése 1288-ból való. Ekkor környéke mocsaras terület volt, mely jó védhetőséget biztosított az épületnek. A vár történetét az oklevélből ismerjük részletesen. A vár Kanizsai Orsolya és Nádasdy Tamás 1534-ben kötött házassága révén a Nádasdy család birtokába kerül. A várat jelentősen bővítik, háromszintes szárny épül a délnyugati oldalon. A mai könyvtár bejárata felett található faragott kőkeretes reneszánsz ablak maradvány is ebből az időből való. A Nádasdyak tudatosan készültek folyamatosan Európa felé nyomuló török sereg elleni harcokra. A várat ma is körülvevő óolasz védmű rendszert a 16. század végén és a 17. század elején építették. További nagyleptékű átalakítás a 17. század közepén történt Nádasdy Ferenc országbíró fejlesztő tevékenysége révén. A kaputornyot dongaboltozatos épületrésszel kötik a palotához, mely lehetőséget adott arra, hogy felette megépítsék a teknőboltozatos dísztermet. A vár a császári időkben nehéz időszakon megy át, fejlesztésre egyáltalán nem volt lehetőség, sőt állaga is sokat romlott. A 19. század elején a Habsburg Estei család vásárolta meg a várat. Az épület megújítása és bővítése Habsburg Ferdinánd uralkodása alatt kezdődik meg. Ekkor épül a vár bejáratához vezető téglahíd. Sárvár vára egészen 1945-ig a hercegi család birtokában maradt. A II. világháború



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



utáni nehéz éveket követően a 60-as évektől kezdődik meg a vár rehabilitációja és idegenforgalmi, illetve kulturális központtá való fejlesztése.

A közeli Szlovéniába is tehetünk rövid kirándulást, mely egészségünket szolgálja. **Moravske Toplice (Alsómarác)** Muraszombattól pár kilométerre, a magyar határ közelében elterülő falu.

Határában áll a Terme 3000 gyógyfürdő. A fürdő mellett hatalmas hotel komplexum épült ki. A magas igényeket kielégítő szállodák szépségápolási kínálata is igen széles. A hotelek saját kül- és beltéri medencékkel is rendelkeznek, így nem kell feltétlenül a nagyközönség számára nyitott fürdő komplexumot igénybe venni ha wellness-re, fürdőzésre vágyunk.

A hotellel szemben golfpályát találunk. A sport könnyed kikapcsolódást és mozgást ígér a kristálytisza levegőn. Éljenek a lehetőséggel, nem véletlen, hogy oly sokan hódolnak e sportnak... A fürdő vize varázslatos hatású. A „feketevíz” 1175 méter mélyről tör elő, az egykori Pannon-tenger mélyéből. A feltörő 72C-os vizet 36-37C-ra hűtve engedik a kültéri és beltéri medencékbe. Ha pihenni szeretnénk, itt a helyünk. A víz nyugtató és fájdalomcsillapító hatással bír elsősorban.

Nem kell tartanunk, hogy a lármás gyerekereg elrontja pihenésünket, szépülésünket, mivel gondoltak itt minden korosztályra. A hatalmas csúszdapark (22m) minden fiataalt magához vonz, így nyugodtan fürdőzhetünk. Lendva várát érdemes megnézni. A település látképe pazar. A domb lábánál fekvő városka felett áll a hatalmas hófehér vár épület, melynek festői háttérrel biztosít a sok zöld rét és kert. A vár nem csak gyönyörű, de értékes kulturális emlékeket is őriz. A Muravidék kulturális örökségeiről, hagyományairól néprajzi kiállítások adnak átfogó képet. A várban található a késő bronzkori Oloris régészeti kiállítás, valamint a Gálics képzőművészeti és lepkegyűjtemény is.

Az Őrség után, a Magyar- Szlovén határ átlépése után is természetvédelmi területen vagyunk. Itt a Goricko Natúrpark területén, Dobronak-on tehetünk kirándulhatunk. A Kapornaki (Krplinik) tájház (Skerlák ház) a vidéki életvitelt hiteles módon tárja elénk. Találunk itt tulipános ládát, korabeli mezőgazdasági eszközöket, és szerszámokat, fotókat, pálinkafőző berendezést, bútorokat, iskolai berendezéseket. A 17-es szám alatt Öko-házat találunk. A hagyományos népi



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



építészet hű rekonstrukciója e ház, mely kizárólag a természet nyújtotta anyagokból épült. Fa, agyag, rozs. Az épület körül gazdaság üzemel, mely bepillantást enged annak működésébe. Zöldséget, gyümölcsöt, hajdinát, tönkölybúzát termesztenek, természetesen, fenntartható módon. Goricko Tájvédelmi Park területe 462 km<sup>2</sup>. 11 községből és 91 faluból áll. Lakossága 25.000 fő körüli. Kiemelkedő, turisztikailag jelentős települései: Moravske Toplice, Hodos, Cankova, Dobronak, Kuzma, Kobilje. A közepesen nedves, félszáraz, száraz rétek virágszőnyege káprázatos, madárpopulációja sokszínű, de gyíkok, lepkék sokasága is felfedezhető itt. Különleges növényei: Réti boglárkák, réti margitvirágok, Sömörös kosbor, Agárkosbor, Őszi füzértkerces, Mezei szegfű. A Tájvédelmi Park Látogatóközpontját a Grad-i várban találjuk. A Goricko Naturpark területét élmény-ösvények hálózák be. A csodálatos rétek könnyed sétákat vagy akár erős túrákat is kínálnak.

Grad várát zöld erdő veszi körül a várat. Felsőlendva vára igen kalandos múltat tudhat maga mögött. A területet III. Béla királyunk adományozza a szombathelyi/szentgotthárdi monostornak 1183-ban.



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg





## Hölgyeim, jól tudják bizonyára, hogy a szépség nem csak külsőség, de belső harmónia, belső energia kérdése is.

Ezen a tájon kaphatunk ezekből nem megfogható, mégis létfontosságú energiákból is. A jótékony energetikai sugárzások, természeti energiák parkja található Lendva szomszédságában Dobronakon. Természetvédelmi terület ez, melyen 50 különleges energiahatású pont található. Természetgyógyászok, bioenergetikusok mérték be a különleges helyeket. Az alternatív gyógyászat helyszíne ez, ahol a természeti környezetben tölthetünk a minket érő láthatatlan energiákkal. Van aki hiszi, van aki nem. Egy biztos, a természet szépsége, a jó levegő mindenképpen jó hatással lesz egészségünkre, közérzetünkre. Kisimultabban távozik majd, aki végigjárja az ajánlott pontokat. Az órszentvidi Szent-Vid kápolna forrásvizének csodás erőket tulajdonítanak. A hagyomány szerint, aki megmossa arcát, szemét vizében, annak a jövő is tisztábban fog látszani.



### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



**Aki a virágot szereti, rossz ember nem lehet,** tartja a bölcs közmondás.

A megye arborétumai komoly múltra tekintenek vissza, kertjeikben évszázadok óta tudatos szakmai munka folyik, melynek eredményeként mi, manapság valódi növényritkaságok és növény matuzsálemek között sétálhatunk. A díszes kertek gyakran a megye híres kastélyaihoz tartoztak, helyenként tartoznak ma is. A kastélyok köré hatalmas kerteket álmodtak a nemesek. A fényűzés, a gazdagság szimbóluma volt ez annak idején, de talán így van ez ma is. A virágba borult fák, pillangók és énekes madarak társaságában eltöltött szabadtéri program jót fog tenni testünknek és lelkünknek egyaránt. Jó példa erre a Szelestei arborétum, melyet 1873-ban Festetich Andor alapított. A közel múltban történt fejlesztések nyomán megújult az arborétum virágkert része is, melyben szinte minden évszakban találunk virágba borult virág különlegességeket. Az arborétum területén található a Festetich kastélyszálló, mely manapság Zsuzsanna Hotelként működik. A 12 szobával rendelkező szálloda közelében gyógyvizes fürdőt is találunk, melynek termálvize elsősorban gyulladáscsökkentő és bőrbetegségek enyhítésére és gyógyítására kitűnő.

A Jeli arborétum kialakítását 1922-ben kezdte meg Amprózy-Migazzi István gróf. A szubalpin és mediterrán hatás együttesen jelentkezik a területen, mely lehetőséget teremtett különleges örökzöld lomblevelűek telepítésére. Kezdetben első sorban fenyőféléket, tujákat, tiszafákat, bukszusokat, madárbirs és borbolya féléket ültetett a területre. A kialakított sétautak mentén liliumféléket, nárciszokat és páfrányokat ültetett. Az így, mesterségesen kialakított mikroklíma már lehetségessé tette a legkülönlegesebb növényfaj betelepítését a területre. Az arborétum legszebb színfoltját ma is a rododendronok virágzása jelenti. Ha az arborétum legszebb arcát kívánjuk megcsodálni, érkezzünk május, vagy június havában, akkor virágzik itt a legtöbb növény. Keressük a havasszépét, melynek a virágzása a legcsodálatosabb és legillatosabb élménnyel kápráztat majd el minket.



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



A Kámoni arborétum története még azokra az időkre nyúlik vissza, amikor Kámon még önálló település volt, Szombathelytől függetlenül. 1860-ban kezdi meg Saághy Mihály a kert kiépítését, 1930-ra már több mint ötszáz, jobbára örökzöld fásszárú növény díszíti a területet. A II. Világháború után tudatos botanikai munka zajlik a Erdészeti Tudományos Intézet jóvoltából, melynek köszönhetően mára az arborétum Magyarország leggazdagabb fásszárú gyűjteményét tudhatja magáénak. Gyöngyös patak partján májusban virágerdővel kápráztatja el a látogatót a rododendron gyűjtemény. A 27 hektáros kertben juharfák, tölgyfák, jegenyefenyők és óriásira nőtt mocsári ciprusok között sétálhatunk.

Kőszeg városa és annak környéke bővelkedik természeti értékekben, szinte ellepi a régiót a növények zöldje. A város észak-keleti részén még ennél is pazarabb növény együttest találunk, a Címerpajzs dűlőben. A Chernel-kert Arborétum valaha a Chernel-család másfél hektáros gyümölcsös kertje volt csupán. A híres ornitológus Chernel István madárvédelmi mintateleppé alakította e kertet. Az arborétum területe és növény-különlegességeinek száma a mai napig bővül.

Legkülönlegesebb fái a kínai aranyfenyő, a hatalmas luc- és jegenyefenyők, az atlaszcédrus és andalúziai jegenyefenyő. Az arborétum közelében áll a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont. Az épületben működő interaktív kiállítás keretében sokat megtudhatunk Kőszeg környékének növény és állatvilágáról. Az épület mellől indul, illetve ide érkezik több tanösvény, túra útvonal, zárandokút is.

A körmendi kastély körül a Batthyány-ak hatalmas parkot hoztak létre, a 30 hektáros kastélypark országos viszonylatban is kiemelkedő méretű. A park kiépítését francia-barokk stílusban kezdték meg, majd az angol tájképi kert divatjának megfelelően átalakították. A hajdani ligeterdő maradványfái 250 évesek, legöregebb platánfája 190 éves, törzsének kerülete több mint 8 méter, koronája 50 méter átmérőjű. A park manapság szabadon látogatható.

A Vas megyei régió történelmi múltjának köszönhetően gazdag terület várakban és kastélyokban. A sok szép műemlék és a bennük található múzeumok kitűnő programlehetőséget kínálnak a család minden korosztálya számára.



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



A dimbes-dombos erdőkkel tarkított Alpok-aljai területeket és a Vasi Hegyhátat, az Őrséget keresztül-kasul behálózzák a túra útvonalak, és tanösvények. A tanösvények természeti értékeket és kulturális örökségeket fűznek fel egy-egy tematikára. Válogassunk kedvünkre! Színes élményekben lehet részünk.

**Hölgyem, a vásárlás is fontos szerepet kaphat egy jól megszervezett kiránduláson.** A határ közelében vagyunk. A hazai kínálat is bőszeges, mert a régióban az osztrák turisták gyakran vásárolnak, de aki igazán különleges darabokra vágyik, rövid ausztriai vagy akár szlovén kiruccanást is tehet. A választék más mint nálunk. További élményt nyújthat, ha kirándulásunkat egy cukrászda vagy kávézó finomságaival koronázzuk meg. Ajánlott vásárlási helyek: Szombathely, Sopron, Kőszeg, Güssing, Muraszombat, - mint a Szlovén régió központja – belvárosában és külvárosában sok üzletet találunk...

A **sportok szerelmesei** sem fognak unatkozni a vasi régióban. Kalandparkok változatosan kialakított pályái a legkisebbeknek és a legnagyobbaknak is izgalmas kihívásokat kínálnak. (leg jelentősebb helyszínek: bükfürdői Kristálytorony kalandpark, sárvári kalandpark, Holdfényliget kalandpark)

A család kalandorai kerékpárral is bejárhatják a vidéket, Vas megye nagy része sík terület, ahol rengeteg kiserőgalmú úton és kiépített kerékpárutakon közlekedhetnek a biciklisek. (Vaskarika kerékpárút, Szombathely városi kerékpárutjai és város környéki kerékpárutjai. Ajánlott helyszínek: Szombathelyről Bucusu irányába, Őrség kiserőgalmú útjai, Kőszegi-hegység kerékpározható útvonalai, Holdfényliget kalandpark kerékpáros lehetőségei, Vashegyi kerékpárút.)

Vas megyét akár a **vizek megyéjének** is nevezhetnénk. A sok víz egyrészt a közeli Alpokból érkezik, másrészt mélyről a föld gyomrából. Sok gyógyvizes kútja mellett természetes forrásokban is bővelkedik a terület. A hideg vizű forrásoknak sok helyen csodálatos gyógyulásokat tulajdonítottak a történelem során. A forrásokat gyakran szentkútként tisztelték elődeink is.



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



Kristálytisza vizű források ezek, csodálatos természeti környezetben. Ha csak a leghíresebbeket keressük fel, akkor is szép élményben lehet részünk, de ki tudja, talán szépségünknek is jót tesz, ha a forrásokban megmossuk arcunkat.

A Kőszegi-hegységben rengeteg forrás fakad a hegyek oldalában, de a két leghíresebb talán, a Hétforrás és a Hörmann-forrás. Ha a Hörmann-forrás kedvéért felkapaszkodtunk Kőszeg szép városából a hegyre, ne is álljunk meg itt. A hegytető különleges helyet tartogat. Ott áll az Írott-kő kilátó, melynek egyik fele magyar, másik fele osztrák területen fekszik. Pillantsunk körbe a két ország táján, csodálkozzunk rá a közeli osztrák, gyakran havas hegycsúcsokra!

A megye határán, az Ausztriával szomszédos Csákánydoroszló község közelében csörgedező Miród-forrás már a középkor, 1248-óta létező, feljegyzett hely. A patak vizét a helyiek a 19. században gyógyhatású vízként használták. A Sterm-patak felett – melybe a forrás vize folyik – ekkoriban híd ívelt át és az szomszédos osztrák népek is előszeretettel itták és vitték vizét. A forrás védőszentjéül a helyiek Máriát választották. Ma a forráshoz vezető erdei utat fából készült stációk szegélyezik, a kutat kerítés és kis park veszi körül, ahol padokat, kegytárgyakat, információs felületeket találunk. Festői szépségű hely a határ menti patak és a partjánál csörgedező Miród-forrás.

Vasváron családi hangulatú fürdőt találunk. A hagyomány szerint a török elől menekülő szerzetesek a Mária képet ezen az erdős részen rejtették egy fa odvába a török pusztítás elől, melynek akkoriban valóban szinte minden épület áldozatul esett. A visszatérő szerzetesek a rejtékül szolgáló fát és a képet ugyan nem találták, de helyén bővizű forrás fakadt, melynek vizében Mária képet is látni vélték. A 18. századtól remeték is élnek a szentkút környékén. Ekkoriban történt az első csodás gyógyulás, amikor is Horváth Ferenc visszanyerte a katonáskodása során elvesztett látását a víz hatására. Remete lett itt ő is, majd örökségéből megépítette az első kápolnát. A Lourdes-i barlang 1930-ban épült.



#### Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



A helyi élelmiszerek és ételek gazdag kínálatát nyújtja Vasi vidék.

Vas megye jó klímájának, földjének és jó földműveseinek, állattartóinak köszönhetően egészséges és zamatos kincsekkel kápráztatja el vendégeiket a helyi gazdák és éttermek.

Vigyük haza a receptet, kápráztassuk el otthon maradt családtagjainkat, barátainkat az új ízek kavalkádjával! Sok helyen helyi termék piacon is vásárolhatunk.

Az Őrség, a Vasi Hegyhát és a Kőszegi-hegység különleges növényvilággal rendelkezik. A gyógynövények széles skáláját találjuk rétjeiken és erdőkben. Egy gyógynövény határozóval magunk is beazonosíthatunk e tájakon olyan különleges fajtákat, melyek sokat tehetnek egészségünkért és ezen keresztül természetesen szépségünkért is.

Fogyasszuk a növényeket zamatos teaként!



**Befektetés a jövőbe**

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg