

Meditatives Wandern in den Ammergauer Alpen

Sechs Tage auf dem Meditationsweg im Naturpark Ammergauer Alpen



Ziel des Meditativen Gehens und Wanderns ist eine Rückbesinnung auf unsere natürlichste Art der Fortbewegung. Wir wollen unseren Körper in der Bewegung des Gehens bewusst spüren und dabei unsere innere Kraftquelle neu entdecken. Im bewussten Gehen endet alle Hektik, jedes Gefühl von getrieben sein. Das Ammertal und die unberührten Landschaften im Naturpark Ammergauer Alpen bieten sich förmlich an, „in sich zu gehen“. Unterwegs entdecken wir kraftvolle Orte und wollen in Achtsamkeit wahrnehmen, wie unser Körper damit in Resonanz geht. Wir sind eingeladen uns mit angeleiteten Körper- und Atemübungen sowie meditativen Impulsen selbst neu zu begegnen.

1.Tag Von der Wieskirche nach Rottenbuch

Nach der Ankunft in Bad Kohlgrub fahren wir im Laufe des Vormittags mit dem Linienbus zur Wieskirche. Die berühmte Rokokokirche „in der Wies“ gehört zum Weltkulturerbe der UNESCO. Am Nachmittag führt uns unsere Wanderung auf dem Meditationsweg durch eine leicht hügelige Landschaft nach Wildsteig und von hier weiter nach Rottenbuch. Nach Besichtigung der dortigen barocken Stiftskirche fahren wir mit dem Bus zurück nach Bad Kohlgrub. (ca. 11 km)

2.Tag Durchs Hochmoor nach Bad Kohlgrub

Wieder nehmen wir den Bus und starten heute an der Echelsbacher Brücke. Durch das Hochmoorgebiet Lettigenbichl führt uns der Weg nach Bad Bayersoien. Einen meditativen Spaziergang -entlang des Ufers des Soier Sees, wandern wir im Anschluss durch ein weiteres Hochmoorgebiet, das Geizenmoos, zurück nach Bad Kohlgrub. (ca. 13 km)

3.Tag Übers Hörnle nach Oberammergau

Unsere Wanderung führt uns heute hinauf aufs Hörnle. Vom Mittleren Hörnle in 1500 m Höhe genießen wir eine wunderbare Aussicht auf die oberbayerischen Voralpen und die Gipfel des Wettersteingebirges. Nach einer Atemmeditation steigen wir wieder über den Stierkopf hinab ins Ammertal. Unser Ziel ist heute Oberammergau, der Ort der weltberühmten Passionsspiele. (ca. 13 km)

4.Tag Über den Grottenweg zum Benediktinerkloster

Nach dem Frühstück besuchen wir die Pfarrkirche von Oberammergau zu einer besinnlichen Einstimmung. Wir gehen hinauf zur Kreuzigungsgruppe und anschließend vorbei an der Mariengrotte zum Keltenheiligtum Döttenbichl. Auf dem Vogelherdweg erreichen wir später das Benediktinerkloster Ettal, dessen barocke Basilika wir besichtigen wollen. (ca. 10 km)

5.Tag Zur königlichen Villa

Wir beginnen den Tag mit einer Einstimmung auf den Tag, verlassen das Dorf und wandern vorbei an der Ettaler Mühle ins Naturschutzgebiet Weidmoos. Angezogen von einem grandiosen Blick auf die Ammergauer Alpen, folgen wir unserem Weg weiter zu den Ammerquellen. Auf dem Kohlbachweg nähern wir uns am Nachmittag allmählich dem Ziel unserer Wanderung, dem Park von Schloss Linderhof. Nach einer Führung im weltbekannten Jagdschloss von König Ludwig II., geht es zurück ins Hotel nach Ettal, wo wir die gemeinsamen Tage am Abend ausklingen lassen wollen. (ca. 13 km)

6.Tag Zurück nach Hause

Nach dem Frühstück geht es auf den Heimweg.

Änderungen im Programmablauf vorbehalten

Ihr Reiseveranstalter:

Firma: Ammergauer Alpen GmbH

Rechtsform: GmbH

Handelsregistereintrag: HRB 154384 (AG Garmisch-Partenkirchen)

Geschäftsführer: Frank Peters

Straße: Eugen-Papst-Str. 9a

PLZ/Ort: 82487 Oberammergau

Telefon: +49 (0)8822 92274-0 Telefax: +49 (0)8822 92274-5 E-Mail-Adresse: info@ammergauer-alpen.de