

MEDITATIONSWEG AMMERGAUER ALPEN

Schritt für Schritt zur eigenen Mitte

Möchten Sie gerne einmal den Alltag hinter sich lassen, wandern und dabei Kraft tanken? Dann kommen Sie mit auf den Meditationsweg im Naturpark Ammergauer Alpen

Der Körpertherapeut Norbert Parucha sagt: „Im bewussten Gehen endet alle Hektik, jedes Gefühl von Getriebenheit“. Parucha führt regelmäßig über den Meditationsweg Ammergauer Alpen, auf dem Erholungssuchende Schritt für Schritt den Alltag hinter sich lassen. Ob alleine oder in Begleitung eines Experten: Der 87 Kilometer lange Weg leitet Wanderer von der Wieskirche bei Steingaden bis zum Schloss Lindenhof im Graswangtal – zu den ganz besonderen Kraftzentren der Naturparkregion und zu sich selbst. Wer

im Urlaub Kraft tanken, abschalten und entschleunigen möchte, sitzt im Naturpark Ammergauer Alpen im wahrsten Sinne des Wortes an der Quelle. Inmitten des größten zusammenhängenden Naturschutzgebietes in Bayern sprudelt das glasklare Wasser aus dem Boden, sammelt sich in kleinen Becken und schwillt im weiteren Verlauf zur rauschenden Ammer an, die dem Gebirge seinen Namen und der Region eine unverwechselbare Natur beschert. Unterwegs laden 15 Stationen zur inneren Einkehr ein, darunter die „Scheibum“, ein wildromantisches

Flusstal der Ammer, der Aussichtsborg Hörnle, der Soier See bei Bad Bayersoien, das Moor bei Bad Kohlgrub, das Passionstheater Oberammergau und Kloster Ettal.

Zu sich selbst finden

„An den Stationen informieren Tafeln über die spirituelle Bedeutung des jeweiligen Ortes, laden zu Körper- und Atemübungen ein und geben meditative Impulse, um sich selbst neu zu begegnen“, erklärt Norbert Parucha, der den Weg gemeinsam mit der Ammergauer

Mit Norbert Parucha über
den Weg und zu sich selbst



Alpen GmbH und weiteren Partnern konzipiert hat. Wer mit ihm aufbricht, wird zunächst seinen eigenen Atem beobachten und auf diese Weise den Zugang zu sich selbst finden. „Erst wenn ich zentriert und bei mir selbst bin, kann ich wieder spüren, was das Außen mit mir macht und in welcher Wechselbeziehung ich zu meiner Umgebung stehe“, erklärt der Ex-

perte. Sein Ziel ist es, die Teilnehmer für sich und für ihre Umwelt zu sensibilisieren. „Vieles ist uns verloren gegangen“, sagt er und nimmt Bezug auf die Kraftorte – Orte mit besonderer Energie wie etwa Quellgebiete oder keltische Gebetshügel, auf die Christen später ihre Kirchen bauten. Wer hier auf Entdeckungstour gehen möchte, kann ein mehrtätiges ▶



Kraftort „Scheibum“. Der Ammerdurchbruch zieht jeden Wanderer in seinen Bann

Das Parkhotel am Soier See:
Ideal für Erholungssuchende und Natur-Genießer



Einfach mal Abtauchen:
Im Panoramaschwimmbad



Exklusive Ausblicke in einem der komfortablen Zimmer
oder wie auf diesem Bild in der Sternen-Suite



Pauschalangebot nutzen und sich allein auf den Meditationsweg begeben.

Buchbar ist das Paket ab dem Frühjahr über www.ammergauer-alpen.de sowie über die Tourist-Infos der Region. Es kostet ab 200 Euro pro Person, beinhaltet fünf Übernachtungen, eine Wanderkarte, eine Broschüre zum Meditationsweg, das Buch „Meditatives Wandern“ von Norbert Parucha sowie ein Ammergauer-Alpen-T-Shirt. Wer sich unter Anleitung von Norbert Parucha auf den Weg machen möchte, kann ein mehrtägiges Arrangement zu gesonderten Terminen buchen.

Gesundheitsurlaub

Eingebettet in den malerischen Naturpark Ammergauer Alpen besticht das Parkhotel Soier See durch herzliche Gastlichkeit und stilvolles Ambiente. Das Vier-Sterne-Superior-Haus bietet mit dem zugehörigen Parkhotel Living über 108 Zimmer, Suiten und Ferienwohnungen. Alle sind großzügig geschnitten, im modern-alpinen Landhausstil gestaltet und bieten Komfort der Extraklasse. Das familiengeführte Hotel ist auf ganzheitlichen Gesundheitsurlaub spezialisiert und bietet zahlreiche Medical-Wellness-Anwendungen an, die von einem kompetenten Team aus Ärzten und Therapeuten durchgeführt werden. Klassische Moorbäder, Burnout-Prävention sowie Fastenkuren und Ernährungsworkshops gehören zum vielfältigen Repertoire des Parkhotels am Soier See.

Fotos: Ammergauer Alpen GmbH, Daniela Blöchlinger, Kunz PR, Parkhotel am Soier See

Gewinnen Sie

3 Übernachtungen für 2 Personen mit HP im Parkhotel am Soier See **Superior, Bad Bayersoien (eigene An- und Abreise)**

Es gilt das Lösungswort zu finden, das die 7 Zahlenfelder in unserem Kreuzwort-Rätsel ergeben. Nennen Sie uns das Kennwort per Telefon unter der Nummer **01378 9090 1050** oder senden Sie uns eine E-Mail mit dem Kennwort an reiserätsel@weck.de. Gerne können Sie auch per Postkarte (ausreichend frankiert) am Gewinnspiel teilnehmen. Adresse sowie Teilnahmebedingungen finden Sie auf **Seite 147**.

Lösungswort 2-2021

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Infos

Ammergauer Alpen GmbH

Eugen-Papst-Str. 9a
82487 Oberammergau
Tel.: 08822 922 740
E-Mail: info@ammergauer-alpen.de
www.ammergauer-alpen.de
www.meditationsweg.bayern

Parkhotel am Soier See ****Superior

Am Kurpark 1
82435 Bad Bayersoien
Tel.: 08845 120
E-Mail: info@parkhotel-bayersoien.de
www.parkhotel-bayersoien.de

Reiserätsel

US-Bundesstaat	▼	deutsches Mittelgebirge	▼	▼	deutsche Popsängerin	▼	Boot ohne Mast	kleine Obststau	▼
▶	5								
Wärme-grad		außerordentlich	▶			6		Ver-tei-digung	
▶					Mund-tuch-fessel		von hier an	▶	
eine Dicht-form		monu-mentaler Haus-eingang	▼	kleiner Ein-schnitt, Scharte	▶				
Fuß-rücken	▶					west-afrika-nische Sprache		1	
gedrehte Schnur	▶			4			römi-sches Gewand		
▶				Schön-ling (franz.)		eng-lischer Artikel	▶		
Aufsicht		Rad-spei-chen-kranz		ehe	▶				Kugel-spiel, Bowling
lehr-hafte Erzäh-lung	▶	2				ehem-sowje-tischer Diktator		Ver-gnügen (engl.)	▼
▶				unver-schämt		Geld-schrank	▶		
gallert-artige Substanz		ange-nehmer Geruch	▶					Strom durch Ägypten	
durch-gekocht	▶				Bade-gefäß				
▶						Dung		Spion	
Norm		grob, übel		im Jahre (latein.)		Greif-vogel	▶		
▶									
Leben, Existenz	▶							Verehrer eines Stars	Witz-figur, Gauner
▶									
deutsche Vorsilbe	▶	7			Kfz-Z. Steinfurt		weib-liche Märchen-gestalt	▶	
Unter-wasser-gefährt				flaches Meeres-ufer	▶				3
▶						Wasser-vogel	▶		

WPP2020-108