

**Bewegungstherapie:** „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“ (S. Kneipp) Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung. Gerade in unserer motorisierten Gesellschaft ist Bewegungsmangel ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Übersetzt in die heutige Zeit bedeutet dies Sportarten, die Spaß machen, die den Kreislauf auf Trab halten und die jeder ganz nach Neigung, Alter und Gesundheit wählen kann: Ausgleichssport wie Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und Vieles mehr. Man harmonisiert dadurch nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven. Bewegung macht die Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener gegenüber den alltäglichen Anforderungen. Sebastian Kneipp: „Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele“. Dabei sollte man aber Abhärtung relativ betrachten: Wählen Sie die Sportart, die Ihrer Kondition, Ihrem Alter und Ihrer Persönlichkeit entspricht. Für den einen ist ein halbstündiger Spaziergang am Tag genau das Richtige – der andere fühlt sich dann wohl, wenn er täglich 25 Kilometer radelt oder 15 km joggt.

Bereits ab 10 km Gehen, Walken oder Wandern pro Woche reichen aber aus, Ihrem Körper nachhaltig etwas Gutes zu tun! Sie vermindern damit das Risiko von Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen deutlich und stärken sowohl Ihr Immunsystem als auch Ihren Bewegungsapparat. Dabei sind positive Auswirkungen auf die Stimmung nicht eingebildet, sondern reine Biochemie – denn längeres Gehen verändert den Stoffwechsel und fördert die körpereigene Produktion von Botenstoffen, die im Volksmund auch „Glückshormone“ genannt werden.

Wenn Sie nun „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“ möchten und zusätzlich etwas für's Gemüt tun wollen: Wandern Sie auf einem unserer Themenwanderwege. Lassen Sie dabei „die Seele baumeln“, erleben Sie jeweils den Weg und sein Thema. Unsere Tage sind sehr oft geprägt von Stress und Hektik. Durch Wandern - manche nennen es auch Pilgern - auf einem dem Thema angepassten Weg erleben Sie bald seelische Ausgeglichenheit, werden Sie wieder zu sich selbst finden und werden Sie begleitet auf Ihrer Suche nach dem Mehr des Lebens. Einige Beispiele:

**Der „Weg der Besinnung“ in Kreuzberg:** Er lädt Wallfahrer, Pilger und Besucher ein, dem "weiten Blick" zu Bayerwald- und Böhmerwaldbergen, bei klarer Sicht bis zu den Alpengipfeln, zu folgen, aber auch einer neuen Wirklichkeit mit Blick auf das Wesentliche und die Weite des Innenlebens und der Sehnsucht nachzuspüren. Zehn Informationstafeln und vier Kapellen, die Älteste erbaut um 1509, versinnbildlichen und interpretieren immer wieder den Leitsatz des Weges "Den Blick weiten" entlang des 4 km langen Rundweges.

**Der „Bienenerlebnisweg“ in Freyung:** Mit diesem 2,5 Kilometer langen Rundweg "Geheimnisvolle Bienenwelt" soll Ihnen die Welt der heimischen Bienen nähergebracht und die heutige Bedeutung der Imkerei dargestellt werden.

Die „**Buchberger Leite**“: Der 8 Kilometer lange Themenwanderweg „Mensch und Natur in der Buchberger Leite“ lädt zu einer spannenden Wanderung ein. Zwischen Freyung und Ringelai können Sie sich über Wissenswertes und Interessantes in der Wildbachklamm informieren und den besonderen Reiz der Schlucht erleben.

Auskunft zu diesen 3 Wegen: Touristinformation Freyung. 08551 588 150 - [touristinfo@freyung.de](mailto:touristinfo@freyung.de)

Der „**Saulorner Bienenlehrpfad**“ mit dem Motto: „Willst du Gottes Wunder sehen, musst du zu den Bienen gehen“. Er soll vor allem interessierte Nichtimker und Naturliebhaber an ein Thema heranzuführen, welches sie meist nur aus Fachbüchern oder aus Kinderbüchern im Biene-Maya-Stil kennen. Er soll dem Wanderer / Pilger einen Einblick in das geheimnisvolle Leben der dreiteiligen Volksgemeinschaft „Bienen“, der Honigbienen, vermitteln. Schon im Osterlob „Exsultet“ wird der Fleiß der Bienen, die dem Menschen als Vorbild an Hingabe und Gemeinschaftssinn dienen können, erwähnt. Erwandern, erleben, erpilgern Sie auf dem ca. 3 km langen Rundweg an 10 Stationen den Lebenskreis unserer Honigbiene von der Eiablage durch die Königin bis zum Tod nach einem ca. 42 Tage währenden Arbeitsleben. Lassen Sie sich von Ihren Kindern die teils lustigen, teils sinnigen, Gedichte der einzelnen Schautafeln vorlesen. Am „Saulorner Aussichtspavillon“ können Sie den weiten Blick in den vorderen Bayerischen Wald genießen. Am Ziel werden Sie – soweit es die Coronalage erlaubt – zu einer kostenlosen Honigprobe eingeladen. Weiter können Sie sich an selbstentwickelten Bienen-Quiz-Brettspielen und einem Bienen-Memorie versuchen. Sie können den Weg auch mit Smartphone-Weg- und -Sprachführung ([www.saulorner-bienenlehrpfad.de](http://www.saulorner-bienenlehrpfad.de)) gehen oder sich am Start gegen geringe Gebühr ein Tablet ausleihen.

Weitere Infos und Start: Georg Brunnhölzl, Saulorn 143, 94545 Hohenau, 08558 920161 – [info@der-bayerwaldpilger.de](mailto:info@der-bayerwaldpilger.de)

Die „**Hohenauer Kapellenwanderwege**“: „Schuld“ daran, dass die „Hohenauer Kapellenwanderwege“ entstanden sind, hat eigentlich Altbischof Dr. Franz Xaver Eder, berichtet Autor Georg Brunnhölzl. Hat er doch anlässlich eines Besuches bemängelt, dass es „bei Euch zwar wunderschöne Kapellen gibt – nur seien sie so schwer zu finden“. Das war der Startschuss für die Planung eines Kapellenwanderweges. Eines Weges, der die Kapellen der Pfarrgemeinde Hohenau erschließen sollte. Möglichst alle Kapellen, Marterl und Wegkreuze wollten wir auf einem Rundweg begehen und deren Ursprünge und Geschichten festhalten. Jedoch der Mensch hat nur zwei Füße und er wird so schnell müde - so sind es halt 6 Rundwege geworden, die ausführlich in einem „Begleitbuch“ beschrieben sind. Nun warten also 2 Kirchen, 28 Kapellen und 58 Wegekreuze - und deren Entstehungsgeschichten - auf einer Weglänge von jeweils ca. 9 - 12 km auf Ihren Besuch.

Auskunft: Tourismusbüro der Gemeinde Hohenau, 08558 9604-44 - [schopf@hohenau.bayern.de](mailto:schopf@hohenau.bayern.de) oder bei Georg Brunnhölzl

**„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen Ihre PNP und der Kneippverein Freyung Grafenau.**