Presse-Info Pfaffenwinkel

17. Dezember 2019

**Offline-Sein: Auszeit-Angebote im Pfaffenwinkel**

**Abschalten, Energie tanken und einfach nur sein. Im Pfaffenwinkel gibt es zahlreiche Angebote, bei denen Urlauber das Smartphone garantiert nicht vermissen werden**

**Wenn der Handy-Akku möglichst immer auf 100 Prozent steht, man selbst aber nur im Stromsparmodus läuft, ist Zeit für eine digitale Fastenkur: Während der „Auftanktage“ von 19. bis 23. Februar lädt das Kloster Bernried im Pfaffenwinkel dazu ein, den mobilen Stressmacher auszuschalten und sich Zeit für Achtsamkeitsübungen und Meditation zu nehmen. Wer lieber in Bewegung entschleunigt, lässt sich von Pilgerbegleiterinnen durch die Heilige Landschaft Pfaffenwinkel führen. Außerdem laden müde Urlauber ihre inneren Akkus in den Thermen, Spas und „Wellness-Bauernhöfen“ der Region auf.** [**www.pfaffen-winkel.de**](http://www.pfaffen-winkel.de)

„Handy, Fernseher und Internet einfach mal abschalten. Das hilft, die Gedanken zu ordnen und zur Ruhe zu kommen“, sagt Schwester Eligia Mayer, die das Seminar „Auftanktage“ gemeinsam mit Eva Kaletsch-Lang leitet. „Die Ruhe nutzen wir, um ein wenig in uns hinein zu horchen.“ Ganz ohne die ständige Verbindung zur hektischen Welt außerhalb der Klostermauern können die Teilnehmer das eigene Leben aus der Distanz betrachten und reflektieren. Es geht darum Balance zu finden. Nicht nur die „Phone-Life-Balance“ muss stimmen. Wie sieht es ganz allgemein aus mit der persönlichen Belastungs- und Erholungsbilanz? Im Kurs führen Zeiten des Schweigens, Achtsamkeitsübungen und meditative Tänze zur inneren Einkehr und inspirieren zu einer frischen Wahrnehmung der Umwelt. Der Kurs kostet ab 299 Euro pro Person im Doppelzimmer.

Wer gerne in der Natur unterwegs ist, verbringt seine Auszeit auf einer der drei Wegschleifen der Heiligen Landschaft Pfaffenwinkel. Die Wege verbinden wichtige Stationen des Innehaltens. Unter anderem die Wieskirche bei Steingaden, das Kloster Rottenbuch und die barocke Wallfahrtskirche auf dem Hohen Peißenberg. Dazu kommt die atemberaubende Voralpenlandschaft mit ihren Flüssen, Seen und dem Bergpanorama. Ob Ein- oder Mehrtageswanderung, individuell oder in der Gruppe: Bei der Tour mit einer Pilgerbegleiterin wird schnell klar, dass Pilgern viel mehr als langsames Wandern ist. Es ist Wellness für die Seele. Während des Gehens gibt die Begleiterin spirituelle Impulse wie kurze Gebete, spezielle Körper- und Atemübungen, aber auch bewusste Schweigephasen oder selbstgeschriebene Lieder. Eine geführte eintägige Pilgerwanderung kostet ab 20 Euro.

Nach dem Pilgern verlangt der Körper Ruhe, Wärme und vor allem Entspannung. Das abwechslungsreiche Wellness-Angebot im Pfaffenwinkel bietet unzählige Möglichkeiten, so richtig zu relaxen: Im Hotel Franziska am See in Bad Bayersoien werden mit indischen Ayurveda-Methoden „alte Lasten“ von den Schultern genommen. Dabei helfen Yoga-Kurse, Ölmassagen und individuelle Körpertherapie. Weniger exotisch, dafür genauso heilsam sind die Moorbäder. Die potente Wirkung entsteht nämlich gleich nebenan im Jahrtausende alten Bergkiefern-Hochmoor in Bad Bayersoien. Luxuriöse Mooranwendungen finden Erholungssuchende auch im Amani Spa des Parkhotels am Soier See. Darüber hinaus lockt der große Wellnessbereich mit Panorama-Pool vor Alpenkulisse und einer afrikanisch inspirierten Saunalandschaft. Außergewöhnlich und entspannend ist Wellnessurlaub auf dem Bauernhof. Wie das zusammenpasst? Während die Kinder beim Füttern der Tiere helfen oder sich im Garten austoben, können Eltern die Zeit nutzen, um die Seele baumeln zu lassen und den Alltagsstress in der Sauna auszuschwitzen. Im Pfaffenwinkel haben sich einige Bauernhöfe auf genau dieses Konzept spezialisiert. Auf dem Stroblhof in Böbing können Urlauber bei Kutschfahrten durch die verschneite Landschaft abschalten und sich anschließend in der Sauna aufwärmen. Und auch wer das Kneippen ausprobieren möchte, ist im zertifizierten Gesundheitshof genau richtig. Der ebenfalls malerisch in Böbing gelegene Bussjägerhof punktet neben Schwitzbad und Massageangeboten mit einem Outdoor-Biopool, der Hartgesottene nach dem Saunagang zur Erfrischung lockt.

**Weitere Informationen**Tourismusverband Pfaffenwinkel, Bauerngasse 5, D-86952 Schongau,
Tel.: +49 (0)8861/ 211 3200, [www.pfaffen-winkel.de](http://www.pfaffen-winkel.de), info@pfaffen-winkel.de