Presse-Info Naturpark Ammergauer Alpen

22. April 2021

Ich gehe, also bin ich:
Unterwegs auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen

Neue Pauschalen und geführte Touren leiten Gäste zu den Kraftorten des Naturparks Ammergauer Alpen und vielleicht auch ein Stück näher zum Inneren Ich.

Achtsamkeit üben, Resilienz stärken, Selbstverantwortung übernehmen: alles Worte, die gerade in diesen besonderen Zeiten immer mehr in den Fokus rücken. Die leicht und häufig von der Zunge gehen. Aber was bedeuten sie eigentlich, wie fühlen sie sich an und wo führen sie einen hin? Man könnte Studien und Experten dazu befragen, doch letztlich erfährt man es am allerbesten von sich selbst. Wer sich also auf Entdeckungsreise zu seinem Innersten begeben und gleichzeitig Abstand vom Alltag gewinnen möchte, kann dies auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen tun. Auf einer Länge von 85 Kilometern führt er über mehrere Etappen zu den schönsten Kraftorten der Region und durch die einzigartige Landschaft des Naturparks Ammergauer Alpen. Je nachdem, ob man lieber alleine oder in fachkundiger Begleitung unterwegs ist, sind neue Pauschalen buchbar. Das Paket „Loslaufen, um anzukommen“ beinhaltet beispielsweise fünf Übernachtungen, eine Reise-Broschüre, ein Buch „Meditatives Wandern“ sowie ein T-Shirt und kostet ab 350 Euro pro Person, je nach gebuchter Unterkunftsart (von Ferienwohnung bis 4-Sterne-Hotel). Darüber hinaus werden Tages- und Mehrtageswanderungen an der Seite des Körpertherapeuten Norbert Parucha angeboten (Termine und Preise folgen). www.ammergauer-alpen.de, www.meditationsweg.bayern

„Den Meditationsweg gibt es bereits seit zehn Jahren. Er ist immer noch der Gleiche, aber die Zeiten haben sich – auch durch Corona – geändert. Heute ist seine Bedeutung aktueller denn je“, weiß Norbert Parucha, der den Weg damals gemeinsam mit der Ammergauer Alpen GmbH als Pilgerweg konzipierte und seitdem regelmäßig Führungen anbietet. „Ich bemerke, dass die ehemals kleine Zielgruppe an Sinnsuchenden beständig größer wird“, erklärt Parucha. „Gerade durch extreme Phasen, wie wir sie jetzt erleben, spüren die Menschen verstärkt, dass diese Zeit etwas mit ihnen macht, sich Prioritäten und Einstellungen ändern, man sich und sein Tun verstärkt hinterfragt. Dass da etwas raus möchte, was sich bisher gut hinter den gewohnten Abläufen im Alltag verstecken konnte.“

Norbert Parucha ist sich sicher: Wer sich auf den Meditationsweg begibt, wird den Antworten auf seine Fragen auf jeden Fall näherkommen, vielleicht sogar Entscheidungen treffen. Für ihn ist die Bewegung an der frischen Luft der Schlüssel, um loslassen zu können. Besonderes Plus: Der Meditationsweg ist deutschlandweit der Einzige, der durch einen Naturpark verläuft. Hier konzentrieren sich auf engstem Raum so viele Landschaftsformen und seltene Tiere und Pflanzen wie nirgendwo sonst. Auf insgesamt 15 Etappen reiht sich Kraftort an Naturschauplatz und Lieblingslandschaft an Sehnsuchtsort. Besonders stimmungsvolle Plätze wie der Ammerdurchbruch Scheibum, der Hörnle-Gipfel mit seiner 360-Grad-Rundumsicht sowie die

Ammerquellen, aus denen klares Wasser an die Erdoberfläche sprudelt, laden entlang der Strecke zum Innehalten oder zu Atemübungen und kurzen Meditationen ein. Bei einer geführten Wanderung hilft Norbert Parucha dabei, im Jetzt anzukommen und den Alltag auszublenden. Wer alleine unterwegs ist, findet unterwegs immer wieder Holz-Stelen, die von der Besonderheit des jeweiligen Ortes berichten und mit Sinnsprüchen bekannter Philosophen zum Nachdenken anregen.

„Im bewussten Gehen endet jede Hektik, jede Form von Getriebenheit“. Das ist kein Laotse, sondern ein Parucha. Will auch meinen, dass es auf dem Meditationsweg nicht auf die Zeit ankommt, nicht einmal aufs Ziel. Bei der Orientierung helfen natürlich die roten Schildchen mit aufgedrucktem goldenem Herzen am Wegesrand und auch ein kleiner Reiseführer, den es in den Tourist-Infos und im Online-Shop der Ammergauer Alpen gibt, doch letztlich kommt es einfach darauf an, loszulaufen, unterwegs zu sein und bei sich anzukommen.

Weitere Infos Naturpark Ammergauer Alpen:
Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Str. 9a, 82487 Oberammergau,
Tel: 08822/922 740, info@ammergauer-alpen.de,
www.ammergauer-alpen.de, www.naturpark-ammergauer-alpen.de