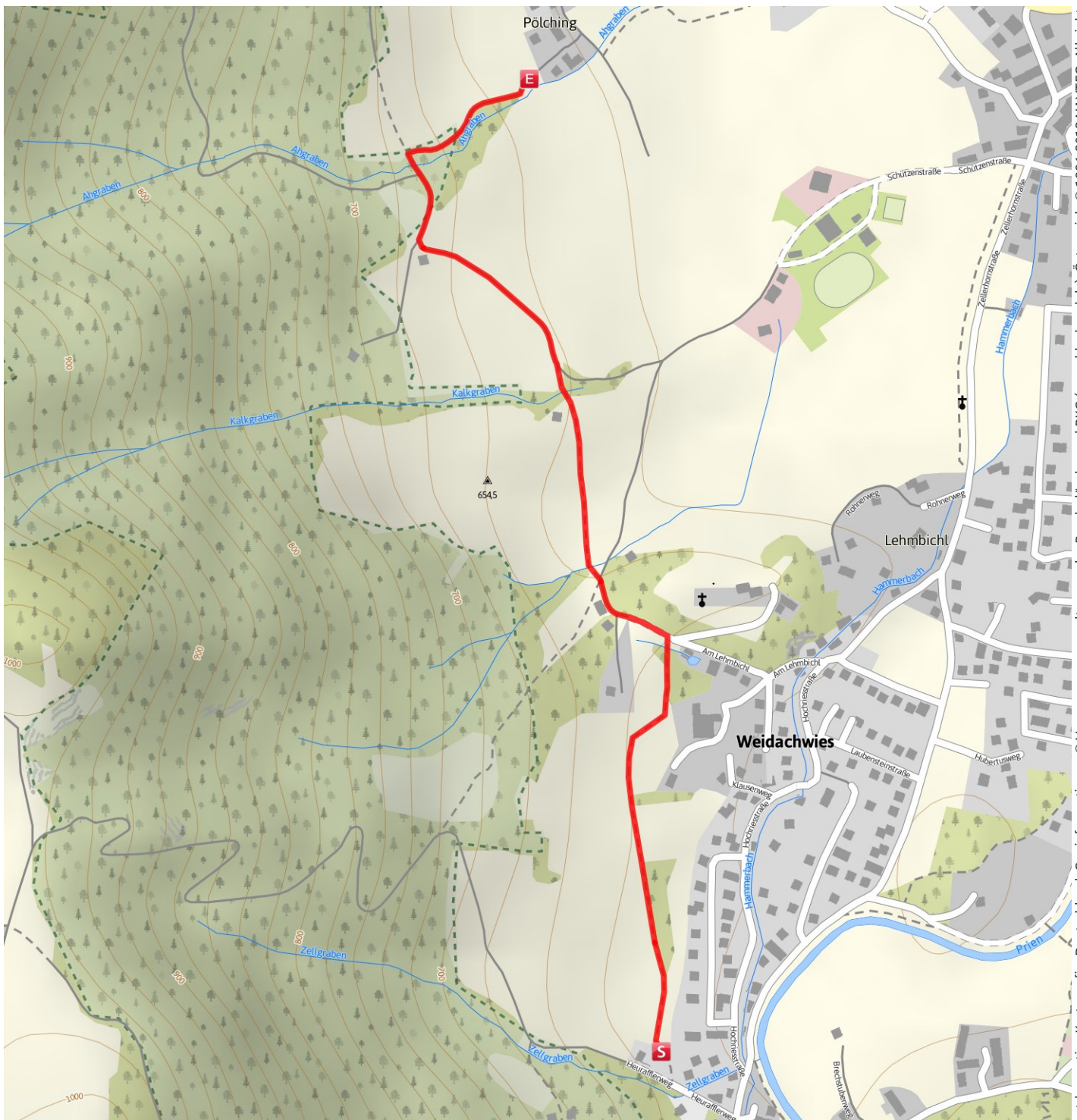


Boarischer Entschleunigungsweg



Gütesiegel	STANDARD	Länge	1,7 km	Schwierigkeit	leicht
Bewertungen	☆☆☆☆☆ (0)	Höhenmeter	▲ 69 m	Kondition	☆☆☆☆☆
Erlebnis	☆☆☆☆☆		▼ 68 m	Technik	☆☆☆☆☆
Landschaft	☆☆☆☆☆	Dauer	0:32 h		

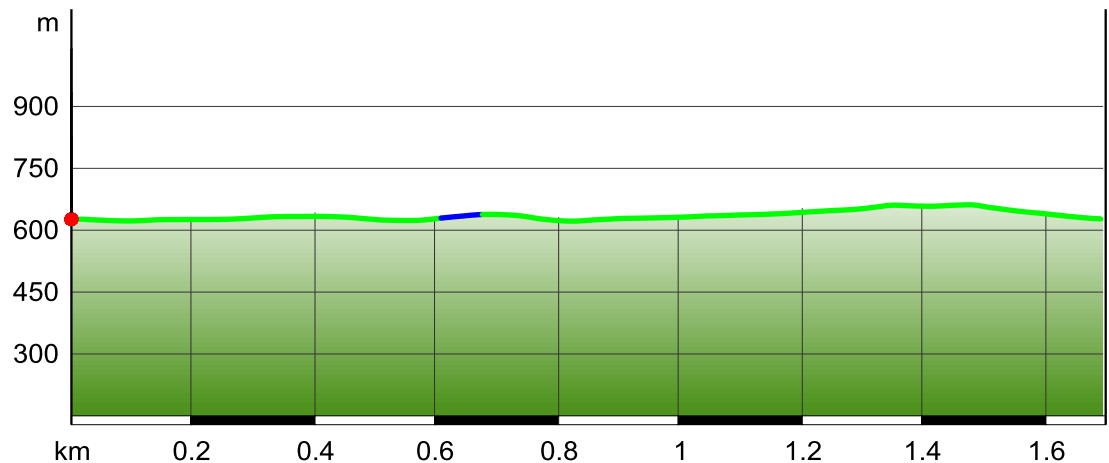
Empfohlene Jahreszeiten J F M A M J J A S O N D



Boarischer Entschleunigungsweg

Wegeart

Schotterweg	0.1 km
Weg	1.6 km



Beschreibung

Kurzbeschreibung

Oft fristet es ein stilles Dasein – unbeachtet, obwohl es doch an den schönsten Plätzen zu finden ist. Es dient dem Wanderer als lauschige Raststätte, dem Geselligen als bequemer Ort zum „Ratschen“ und den Verliebten als romantischer Platz fürs Rendezvous: **das Bankerl** – der kostenlose Logenplatz für die Seele.

Beschreibung

Kimm und „hock di nieder“ ...

Das Verweilen auf einem Bankerl ist immer auch ein Ankommen, ein „dahoam sei“ – bei sich und seinen Sinnen. Und weil dies so sehr der bayrischen Seele entspricht, führt der Aschauer Entschleunigungsweg abseits vom Alltagslärm zu neun Entschleunigungsstationen – eigens angefertigten Bankerl, die beim Niedersitzen zum Innehalten und Entspannen, zum Schauen und Genießen sowie zum Sichspüren und Neuaufbrechen anregen. Der rund einstündige Höhenweg bietet dabei schönste Ausblicke auf das Aschauer Tal, das Schloss Hohenaschau, die Pfarrkirche „Darstellung des Herrn“ sowie die Gipfel der Kampenwand.

Obakemma ...

Neben der herrlichen Aussicht sind jeder Bank leichte Entspannungsübungen zugeordnet – damit Geist, Seele und Körper gleichermaßen ihre Erfüllung finden.

Erleb' den Chiemgau von seiner schönsten Seite und genieß', was den Hiesigen am Herzen liegt – die Natur und ihre Berge. Und gelang' so zu Ruhe und Gelassenheit, und damit zur sprichwörtlichen „Gmüatlichkeit“ der Oberbayern.

Griaß di ...

Beim Wandern und aufm Berg ist das Grüßen obligatorisch – natürlich per „du“. Und so wollen wir es auf unserem Boarischen Entschleunigungsweg auch halten ...

Hier kommst du her, um zu entdecken. Vor allem dich selbst!

Bevor unsere Tour losgeht, noch ein Tipp: Damit du dich und deine Wahrnehmung intensiv erleben kannst, solltest du den Hinweis auf eine „handyfreie Zone“ beherzigen: Handy aus, dafür Augen und Ohren auf!

Startpunkt der Tour

Aschau im Chiemgau, Heurafflerweg

Wegbeschreibung

1. Bankerlstation „Boarisch abhängen“

Altes hinter sich lassen, sich langsam auf Neues einstellen und die Vorfreude auf Kommendes spüren – fühl die Ruhe in dir wachsen. Leichte Körperübungen helfen dir dabei.

2. Bankerlstation „Mit dem Ofenrohr ins Gebirg schauen“ - Bei uns schaugst net ins Laare, sondern kriegst a no an Berg-Blick umasunst... denn Aschau is einfach oiwei A'Schau

Boarischer Entschleunigungsweg

„Mit dem Ofenrohr ins Gebirg schauen" ist eine boarische Redensart mit der Bedeutung: leer ausgehen, das Nachsehen haben.

3. Bankerlstation „Danke für mein Leben“

Schau zurück auf die bisherigen Höhepunkte deines Lebens und erquicke dich daran. Blicke mit positiven Gedanken in die Zukunft – und freu dich darauf. Auf der Geburtstagsbank, die dem Aschauer Bürger Christian Wulff gewidmet ist, findest du zu innerer Harmonie.

4. Bankerlstation „Boarisch Tamtam“

So in dir ruhend, schau über die blühende Wiese und lausche den Stimmen der Natur, die sich zur betörenden Musik der Schöpfung vereinen. Schläge den Gong der Kuhglocke. Schließe die Augen und konzentriere dich auf die beschriebenen Atemübungen.

5. Bankerlstation „Boarisch meditieren“ auf der Himmelsliege

Zwischen Bäumen schwebend liegen – die hölzerne Hängematte verhilft dir, den Blick gen Himmel zu richten und deine innere Heimat zu erspüren. Ankommen und entdecken – vor allem dich selbst. Atemübungen helfen, deinen Körper zu fühlen und eins zu werden mit der Natur.

6. Bankerlstation „Einfach loslassen" auf der „Schoastromme-Bank"

Lass einfach mal allen Druck von dir ab – sei einfach du selbst. Lass dich hängen – im wahrsten und positivsten Sinn des Wortes! Setz dich in die „Kutscherhaltung" wie es das Autogene Training vorsieht. Diese Haltung ermöglicht eine nahezu optimale Entspannung vieler Muskeln. Lass dich hängen – und alles raus, was raus will ...

7. Bankerlstation „Boarisch relaxen“

Genieße von der Liegebank aus den Blick in die umliegende Landschaft und lass dabei deine Gedanken fließen. Bedenke, wie die Natur mit voller Energie und Kraft stets aufs Neue aus ihrem Winterschlaf zu neuem Leben erwacht – voll Farbenvielfalt und Schönheit. Lass die Sehnsucht in dir aufsteigen – nach Wärme, Wohlsein, Leichtigkeit und Lebenslust! Die Übungen der Progressiven Muskelrelaxation helfen, deine verspannten Muskelgruppen zu lockern.

8. Bankerlstation „Futterstelle“

Idyllisch hinterm Stadel gelegen findest du ein Bankerl mit Tisch, denn nun wird es Zeit für eine zünftige Brotzeit mit typischen Schmankerl der Region. Fühl die Energie, die nun zurückkehrt, und schöpfe neue Kraft. Lass es dir einfach gut gehen!

9. Bankerlstation „Kirchenbankerl – Glaube versetzt Berge“

Die bayrische Tradition ist seit jeher eng mit den Sitten und Bräuchen des Kirchenjahrs verbunden – ebenso mit den zahlreichen Festen und Feiern, die die Oberbayern stets im Festtagsgwand und der Lederhose begehen. Genuss und Freude sind neben Gläubigkeit und Redlichkeit Grundmeiler der bayrischen Lebensweise. Auszüge aus der Bibel sollen den Geist zur Ruhe kommen lassen – lies und lass sie wirken.

10. Bankerlstation „Boarisch chillen“ – in der Ruhe liegt die Kraft

Leg dich auf das Bankerl und genieße im Schatten der Kiefern mit allen Sinnen – du kommst an, auch wenn du nur einen Augenblick verweilst. Nimm mit allen fünf Sinnen ganz bewusst wahr – sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken.

11. Bankerlstation „Pfiat di ..."

Du bist angekommen – dahoam und sei es auch nur für kurze Zeit. Ruhe und Behaglichkeit machen sich breit. Schließe die Augen und atme die Natur – so ursprünglich und kostbar sie ist. Atme und inhaliere die gute „bayrische Landluft" – direkt vor den Höfen der Bauern im Teilort Pölching.

Tipp des Autors

Weitere Ausflugsziele in der Region vom offiziellen Tourismusverband Chiemsee-Alpenland

Ausrüstung

- Tragen Sie stets witterungsangepasste, zweckmäßige Kleidung, die Sie vor Kälte und Nässe bzw. Hitze und Sonne schützt.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit mit auf die Wanderung.

Boarischer Entschleunigungsweg

- Sonnenschutz für Haut und Kopf ist der unverzichtbare Begleiter auf Wanderungen im Sommer.
- Ein Handy für den Notfall schadet zusätzlich nicht!

Sicherheitshinweise und die passende Ausrüstung fürs Wandern und Bergsteigen finden Sie in unseren Wandertipps.

Anfahrt

A8 - Ausfahrt Frasdorf/Aschau

Parken

Großer Parkplatz an der Festhalle, danach kurzer Spazierweg über die Schloßbergstraße zum Heurafflerweg.

Öffentliche Verkehrsmittel

Bahnhof "Aschau i.Chiemgau"

Eigenschaften



aussichtsreich
familiengerecht,
Kinder

Streckentour
kulturell / historisch

Interessante Punkte



**Prientalmuseum im Schloss
Hohenaschau**



Tipp

Schloßbergstr. 1

83229 Aschau i.Chiemgau

+49 (0)8052 904937

<http://www.aschau.de>



Kampenwandbahn



Tipp

An der Bergbahn 8

83229 Aschau i.Chiemgau

+49 (0)8052 44 11

www.kampenwand.de

Autor und Quelle

Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau...

erstellt 27.03.2013

geändert 18.09.2013

Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Bilder



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau

Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau

Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg



Autor Tourist Info Aschau i. Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus



Autor Tourist Info Aschau i. Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg

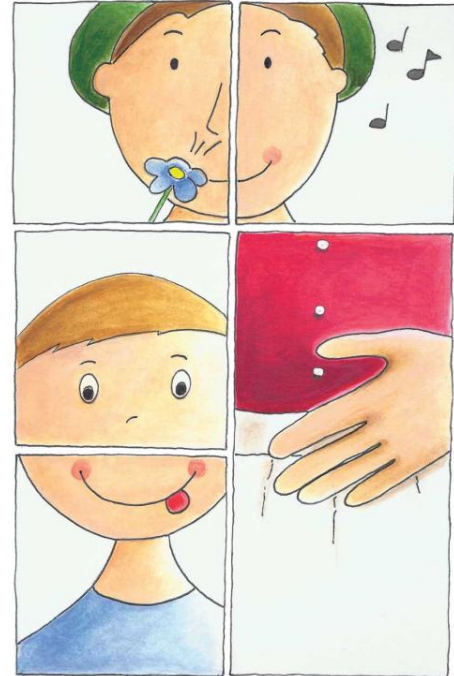


Autor Tourist Info Aschau i. Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus



Autor Tourist Info Aschau i. Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Boarischer Entschleunigungsweg



Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Chiemsee-Alpenland Tourismus

Sachrang
Aschau
im Chiemgau

Autor Tourist Info Aschau i.Chiemgau
Quelle Unbekannt