WAGINGER SEE

Ausgabe 1

WOHLFÜHLMAGAZIN

Erleben Sie entspannende Momente in unserer Region



Bayern

CHIEMGAU

















HERZLICH WILLKOMMEN

Entspannen, entschleunigen und genießen

Liebe Leserinnen und Leser,
Sie möchten mal wieder so richtig durchatmen, entschleunigen und ganz bei sich ankommen? Die Sinne öffnen, um die Schönheiten von Landschaft und Natur genießen zu können? Mit tiefen Atemzügen, einem freudigen Lächeln und entspanntem Geist? Dann lässt Sie die Region rund um den Waginger See in ein ganz neues Lebensgefühl eintauchen.
Hier kann man nicht nur im wärmsten See Oberbayerns untertauchen. Mit ihrer reichen Auswahl von Kraftorten und Wohlfühl-Angeboten wirkt die Landschaft zwischen Tittmoning und Waging am See vitalisierend auf Körper, Geist und Seele. Die sanften Hügel, die ursprüngliche Natur, die faszinierenden Wetterstimmungen und der Blick auf die nahen Berge: Sie wirken wie Seelenbalsam oder ein Tonikum, das Lebensfreude und Kraft zurückbringt und die Anspannung des stressigen Alltags abfallen lässt. Ein Refugium echten Wohlgefühls!

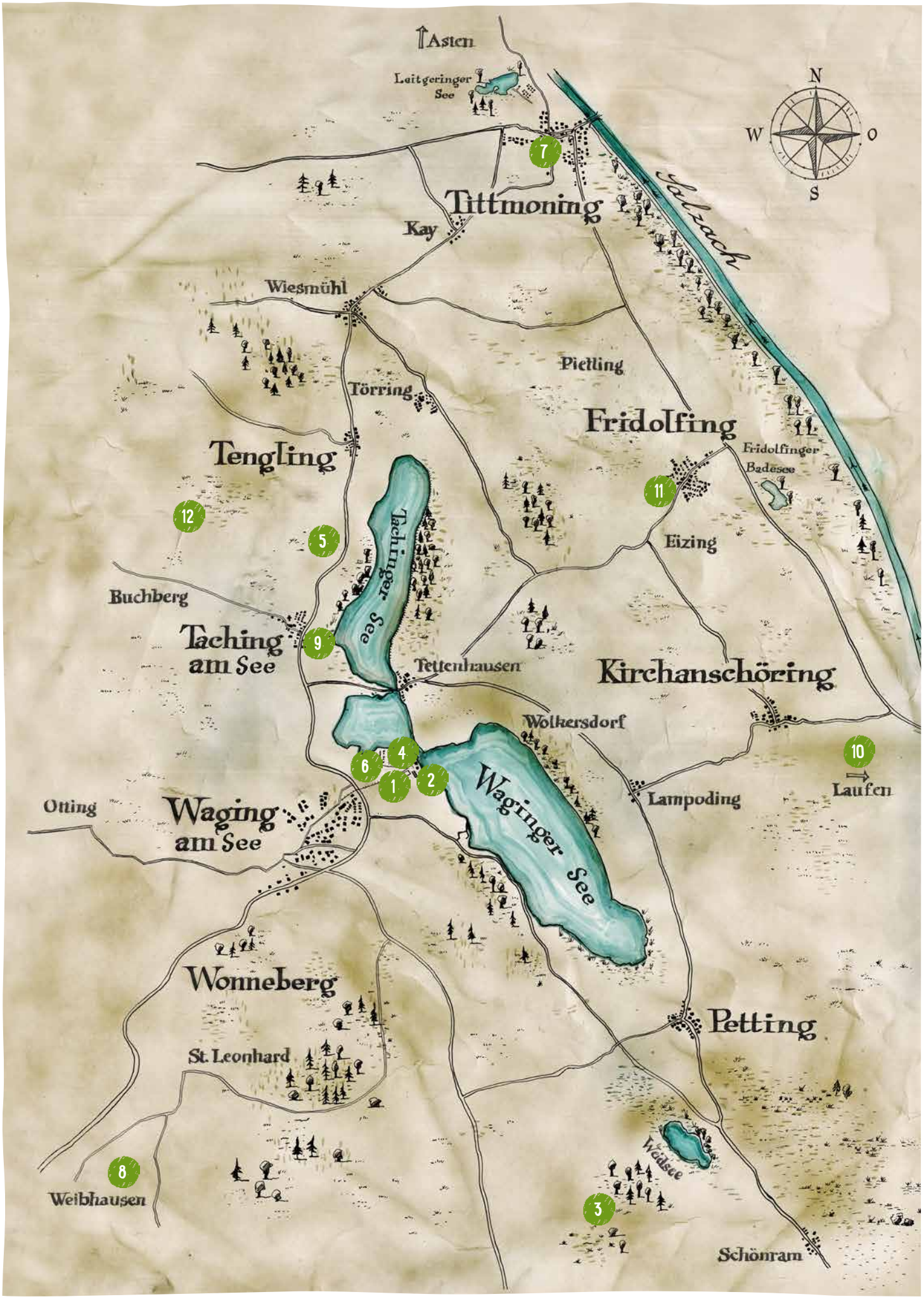
Besondere Kraftorte, deren Ursprünge zum Teil bis zu den Kelten zurückreichen, beflügeln die Fantasie. Bei Wanderungen durch einmalige Naturlandschaften lässt sich vieles entdecken. Etwa bei Ausflügen zur geheimnisvollen Biberschwell bei Tengling, zum Walderlebnispfad mit dem Teufelsbründl bei Meggenthal oder zu den idyllisch gelegenen Wallfahrtskirchen Maria Mühlberg bei Waging, Maria Brunn bei Tittmoning und St. Kolomann bei Fridolfing. Zu gesundheitsfördernden Wassergüssen lädt eine der vielen Kneipp-Anlagen wie zum Beispiel beim Hotel Eichenhof bei Waging ein. Nicht zuletzt aber tragen gesunde kulinarischen Genüsse und besondere Wohlfühl-Angebote der Region dazu bei, dass die eigenen Batterien wieder voll aufgeladen werden. Deshalb möchten wir Sie zu einem kleinen Streifzug einladen. Spüren Sie sich wieder ganz neu, erlangen Sie innere Klarheit und Ruhe und entschleunigen Sie genussvoll. Etwa beim Yoga am See von Ramona und Tamara mit seiner zauberhaften Morgenstimmung. Tauchen Sie beim Waldbaden mit Sabine in die Kraftfelder unserer grünen Oasen ein. Gewinnen Sie innere Gelassenheit und Stärke bei einer Auszeit im verbundenen Atem mit Jutta. Oder erleben Sie bei gemeinsamen Pilger-Wanderungen mit Elisabeth die Verbindung zwischen Mensch, Natur und Spiritualität ganz neu.
Sich rundum wohlzufühlen ist auch das Motto für unsere Expertinnen für Körperkultur und geistvolle Inspiration. Wir besuchen dazu die Beautylounge im Strand Camping Waging, lassen uns im Wellnessgarten bei einer Ayurveda-Massage genussvoll durchkneten oder befreien uns beim freien Ausdruckstanz in Fridolfing von alten Belastungen. Wie man aus Kräutern vom Feld gesunde Kulinarik oder Tinkturen zubereiten kann, zeigen uns wiederum Yvonne und Gabriele.
Wir hoffen, Sie haben so viel Spaß wie wir beim Erkunden unserer Wohlfühl-Angebote rund um den Waginger See. Fragen beantworten Ihnen gerne die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Tourist-Infos in den einzelnen Gemeinden.

E. Bernauer

Ihre Eva Bernauer



Eva Bernauer, Geschäftsführerin


Asten
Leitgeringer See
N
W
O
S
7
Tittmoning
Kay
Salzach
Wiesmühl
Pietling
Törring
Fridolfing
Tengling
Fridolfinger Badesee
11
12
5
Eizing
Buchberg
Tachinger See
Taching am See
9
Tettenhausen
Kirchanschöring
Wolkersdorf
4
6
1
2
10
Laufen
Lampoding
Otting
Waging am See
Waginger See
Wonneberg
Petting
St. Leonhard
Weidsee
8
Weibhausen
3
Schönram

INHALTSVERZEICHNIS

Die Wohlfühl-Angebote im Überblick

Grußwort 3

Übersichtskarte 4

HIER KÖNNEN SIE ZUR RUHE KOMMEN

1 **WELLNESSGARTEN WAGING AM SEE** 10
VERWÖHNT WERDEN IM WELLNESSGARTEN DER SINNE

2 **QIGONG MIT ANDREAS SPIEGELSBERGER** 12
„SILBERFÄDEN AUS DER ERDE ZIEHEN“

3 **WALDBADEN MIT SABINE GLATZ** 14
NATÜRLICHE GLÜCKSGEFÜHLE DURCH „WALDMEDIZIN“

4 **YOGA AM SEE MIT TAMARA PERSCHL** 16
DIE KRAFT DER NATUR LEBENDIG ERSPÜREN

5 **EINE KOMBINATION AUS YOGASTUNDE UND KRÄUTERWANDERUNG** 18
WIE YOGA UND HEILKRÄUTER DIE VITALKRÄFTE STÄRKEN

6 **BEAUTYLOUNGE STRAND CAMPING WAGING** 20
IM EINSATZ FÜR SCHÖNHEIT UND GUTES AUSSEHEN

7 **SPIRITUELLE PILGERWANDERUNG MIT ELISABETH GRÖBNER** 22
AUF DEM PILGERWEG ZUR EIGENEN MITTE

8 **KRÄUTERWANDERUNG UND PFLANZENHEILKUNDE MIT GABRIELE FIETZ-BOHLEBER** 24
DIE WIRKKRÄFTE DER NATUR EIGENHÄNDIG ERFORSCHEN

9 **YOGA AM SEE MIT RAMONA MÜHLBACHER** 26
YOGA-FLOW IM EINKLANG MIT DER NATUR

10 **ATEM-SITZUNG MIT JUTTA DORNER** 28
IM VERBUNDENEN ATEM IN SICH SELBST EINTAUCHEN

11 **AUSDRUCKSTANZ MIT CHRISTINA GRAMSAMER** 30
IM FLOW MIT DEM EIGENEN KÖRPERAUSDRUCK

12 **DAS MOBILE SAUNAWAGERL VON FAMILIE LANGNER** 33
„HEISSE ERLEBNISSE“ IN DER MOBILEN FASS-SAUNA

Wissenswertes aus der Region 34

Impressum 36

Gästekarte 37

Unsere Broschüren 38

Kleine Abenteuer in der Region 39

WOHLFÜHLEN

Entdecken Sie das ganze Jahr über tolle Angebote





EIN HAUCH VON SKANDINAVIEN IN OBERBAYERN

Heidewanderung mit Alpenblick

Das Schönramer Filz ist eine einzigartige Moor- und Heidelandschaft, in der Naturliebhaber die Geschichte sowie die seltene Tier- und Pflanzenwelt auf beschilderten Wanderwegen erkunden und die Kraft der Natur spüren können.



GEHEIMNISVOLLE WANDERUNG ZUR BIBERSCHWELL IN BURG BEI TENGLING

Kraftort mit keltischem Ursprung

Bereits seit Jahrhunderten zieht die Gegend um die geheimnisvolle Biberschwell in Burg bei Tengling am Tachinger See Menschen in ihren Bann. Das kommt nicht von ungefähr: Landschaftliche Besonderheiten um ein keltisches Quellheiligtum in Kombination mit einem ehemaligen Herrschersitz und einem Marienwallfahrtszentrum gaben und geben Anlass für wundersame Erzählungen, Legenden und Begebenheiten.

Unter Anleitung der Biologin Dr. Ute Künkele beginnt die Zeitreise in die Vergangenheit bei einer Anhöhe über dem Ort thronenden Kirche Mariä Himmelfahrt.



Erholsame Momente im Schönramer Filz



Die Wallfahrtskirche Maria Mühlberg



Unterwegs auf dem Walderlebnispfad Meggenthal



Kneipp-Anlage bei Waging am See



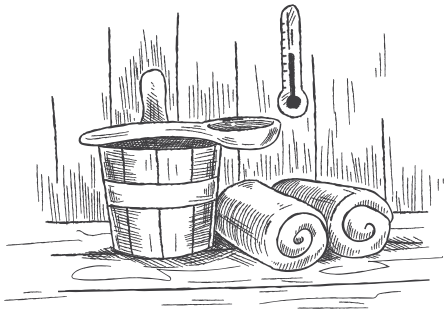
Ausblicke voll malerischer Schönheit



Die Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt in Burg



Abendliche Stimmung am Naturbadesee



VERWÖHNT WERDEN IM WELLNESSGARTEN DER SINNE

Asienflair, Saunawelten und Pflegebehandlungen öffnen in der Waginger Oase des Wohlgefühls den Weg zur eigenen Mitte

Erlesene Düfte und umschmeichelnde Wärme, dazu der entspannte Blick auf den Naturschwimmteich, auf dessen klarer Oberfläche sich violett der Abendhimmel widerspiegelt. Mit seiner wunderbar erholsamen Atmosphäre und dem besonderen Naturambiente ist der Wellnessgarten Waging im Sommer wie im Winter wie geschaffen dafür, die innere Balance wieder zu finden. An der Quelle des Feuers lässt sich neue Kraft tanken. Der Stress fällt an diesem Kraftort voll positiver Energie, Ruhe und Geborgenheit wie von selbst ab.

Die wohlige Wärme, hochwertige Behandlungen und die kulinarischen Genüsse sorgen für eine anhaltende Revitalisierung von Körper und Geist. Der Duft von aromatischen Wiesenkräutern, Fichtennadeln oder Sandelholz umschmeichelt den Besucher in der großen Saunalandschaft. Zwischen acht verschiedenen Saunen können Wellness-Freunde wählen. Das Angebot reicht von niedrig temperierten Schwitzhütten wie der Kräuter- und der Brechelbad-Sauna über die Salz-Sauna mit 70 Grad, in der man mit einem Ganzkörperpeeling verwöhnt wird, bis hin zur urigen Heuboden- und einer Zirbenholz-Sauna sowie der Finnischen Heilstein-Sauna mit 90 Grad.

Gefühle von Leichtigkeit und Freude stellen sich auf den sanft schwingenden Schwebeliegen in den großzügigen

INFORMATIONEN

AUFATMEN DER SEELE IM REICH DES WOHLGEFÜHLS

Über die letzten Jahrzehnte hinweg hat sich der Wellnessgarten in Waging am See regional und überregional einen hervorragenden Ruf unter Gästen und Einheimischen geschaffen. Der nach Feng Shui-Prinzipien entwickelte Ort des Wohlgefühls bietet den Besuchern auf vielen Ebenen die passenden Anregungen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und neue Energie zu tanken. Acht Saunen und der passend bepflanzte Sinnesgarten mit Naturschwimmteich bieten ebenso wie die stilvoll gestalteten Ruheräume mit Schwebeliegen oder Wärmebetten im Freien ein Ambiente, das der Seele schmeichelt. Dazu bei trägt auch der Zen-Garten mit Teehaus, durch den man lustwandeln kann.

Ein individuell abgestimmtes Angebot an Massagen sowie Klang-, Energie- und Pflegebehandlungen sorgen für eine wohltuende Tiefenentspannung und Regeneration des Körpers. Zu leiblichen Genüssen während und nach dem Wellnessprogramm laden zwei Restaurants für nachhaltige Küchenkulinarik ein. Die ausgesuchten Zutaten stammen von regionalen Betrieben. Ein weiterer Höhepunkt ist das Ambiente-Hotel mit seinen Verwöhn-Suiten inklusive Teichblick. Diese machen das Verweilen in der Genussregion rund um den Waginger See zu einem bleibenden Erlebnis.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG / RESERVIERUNG
Wellnessgarten Waging am See
Hotel und Day Spa
Am See 9, 83329 Waging am See
Tel. +49 (0)8681 9845 / Day Spa
oder +49 (0)8681 478480 / Hotel
info@wellnessgarten.de
www.wellnessgarten.de

Ruheräumen ein. Beheizbare Wärmebetten machen den Aufenthalt im Freien am Naturschwimmteich und im Sinnesgarten bei Feuer- und Kerzenschein zum Erlebnis. Im Zengarten wird die Konzentration und Klarheit asiatischer Philosophie spürbar.

Fernöstlich inspiriert ist auch das Ambiente der Behandlungsräume. Hier kann man sich mit hochwertigen Produkten bei ausgesuchten Pflegebehandlungen sowie Massagen verwöhnen lassen. Ein echter Höhepunkt ist die ayurvedische Abhyanga-Ganzkörper-Massage zur Tiefenentspannung.

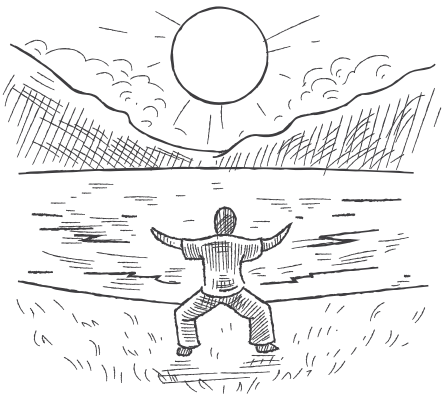
Mit Hilfe bestimmter Massage- und Ausstreichtechniken sowie individuell abgestimmter, zum Teil erwärmter Kräuteröle, die in die Haut einziehen und innere Reinigungsprozesse anregen, kann man komplett abschalten. Man spürt förmlich wie sich Körper, Geist und Seele bei den Wohlfühl-Behandlungen regenerieren und wieder in Einklang kommen. Ebenso ein echter sinnlicher Hochgenuss ist die Ganzkörpermassage mit bedampften Kräuterstempeln („Pantai Body“) oder die Ganzkörpermassage mit warmen Aromaölen („Chi Jang“).

Ein ganz anderes Sinnenerlebnis bietet sich bei den passenden Soft Pack-Beauty-Behandlungen an: Durch die Lagerung im 38 Grad warmen Softpack-Wasserbett kann man quasi einen erhebenden Moment der Schwerelosigkeit genießen. Durch die körperwarme Umhüllung wie in einem Kokon können die wertvollen Inhaltsstoffe hochwertiger Pflegecremes perfekt von der Haut aufgenommen werden. Gerade bei Hautirritationen wirkt die Ganzkörperbehandlung mit feuchtigkeitsspendendem Nachtkerzenöl sehr wohltuend („Softpack Nachtkerzenöl“). Ergänzend dazu ist die Ganzkörperbehandlung mit einer mineralisierenden und feuchtigkeitsspendenden Ziegenmilch-Öl-Kombination („Softpack Cleopatra“) ein echter Schönheitsbooster. Die Behandlung beeinhaltet jeweils auch einen Aufenthalt in der Saunawelt des Wellnessgartens. Passend zur energetischen Vitalisierung und Aktivierung des Stoffwechsels, der Stärkung der Organe oder der Entspannung der Muskulatur gibt es auch Anwendungen mit Klangschalen und Reiki-Behandlungen.

Um diesen Traum von Schönheitspflege, Tiefenentspannung und Erholung perfekt zu machen, bietet sich ergänzend ein Aufenthalt im Hotel Wellnessgarten an. Dessen Verwöhn-Suiten mit Blick auf den Naturschwimmteich und der Mix aus antiken und modernen Möbeln sorgen für ein Wohlfühlambiente, das Fantasie und Sinne beflügelt. In den Restaurants locken kulinarische Genüsse, die aus hochwertigen Zutaten handverlesener Betriebe der Region komponiert sind.


Meditative Entspannung


Ruhezone am Naturschwimmteich



„SILBERFÄDEN AUS DER ERDE ZIEHEN“

Beim Qigong mit Andreas Spiegelsberger am Waginger See wird die Natur neu erlebt



Den Raum wahrnehmen und spüren

Allein schon der Name der Übung beflügelt die Fantasie: Den Tiger mit der Perlenkette zähmen. Der Bewegungsablauf ist Teil des Qigong, einer gesundheitsfördernden Bewegungslehre, die aus China stammt. Übersetzt versteht man darunter die „Arbeit am Qi“, wobei das Qi für das Fließen der universellen Lebenskraft steht. Als Teil der chinesischen Medizin werden beim Qigong langsame und wiederholende Bewegungsmuster geübt, die ergänzend zur inneren Entspannung die Vitalenergie stärken.

Die positiven Wirkungen des Qigong auf Körper, Geist und Seele hat auch Andreas Spiegelsberger aus Waging am See deutlich gespürt. Im Rahmen einer Reha-Maßnahme kam der Waginger mit der chinesischen Bewegungsmeditation in Kontakt und war so begeistert davon, dass er nun selbst regelmäßig Gleichgesinnte am Ufer des Waginger Sees anleitet. Unweit der Wasserwachthütte im Park des Strandkurhauses geht es bereits am frühen Morgen zur Sache.

„Ganz in der Früh die Energie des Morgens aufzutanken, konzentriert und gemeinsam in die Stille einzutauchen und das Erwachen der Natur im Einklang mit dem eigenen Körperbewusstsein zu erleben, das hat schon eine besondere Qualität“, sagt der diplomierte Qigong-Lehrer. In der Qigong-Übungsfolge „Ursprung des Lichts“ führt Spiegelsberger die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit symbolischen Gedankenbildern und langsamen Bewegungen durch die körperlich-geistigen Prozesse gelenkter Energie.

Im steten Wechsel heben und senken, schließen und öffnen sich die Arme. Weich federn Beine und Knie die Bewegung nach unten hin ab, um sich dann wieder zu strecken. Wie in Zeitlupe umkreisen die Hände in einem weiten Bogen vor dem Bauch eine Art imaginäre Energiekugel bis es so aussieht, als würde diese vor dem Bauchnabel nochmals verdichtet. Die Gesichter wirken konzentriert, aber gelöst. Mit sanften Worten leitet Spiegelsberger die Übungen an: „Silberfäden aus der Erde ziehen“, „Die Perlen des Dantian umkreisen“, „Sonne und Mond vereinen“.

Selbst wenn man den Übenden nur von außen zusieht, übertragen sich die Gelassenheit und Harmonie der Bewegungen auch auf den Beobachter. Alles fühlt sich eine Spur gelassener und heiterer an. Man hört die Vögel bewusster zwitschern. Das Plätschern des Sees erscheint eine Spur intensiver und auch der Atem fließt tiefer und freier. „Das stärkt nicht nur unsere Abwehrkräfte, sondern wir stehen so auch den täglichen Anforderungen vitaler und entspannter gegenüber“, sagt Spiegelsberger mit einem feinen Lächeln auf den Lippen.


Stehen wie ein Torwächter


Gemeinsame Korrektur


Ursprung des Lichts

INFORMATIONEN

QIGONG STEIGERT DAS KÖRPERLICH-GEISTIGE WOHLBEFINDEN

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die meditative Bewegungsform des Qigong in China oft im Freien und an öffentlichen Orten praktiziert. Ziel ist dabei, den Fluss von „Qi“ durch entsprechende Körper- und Atemübungen zu aktivieren, zu regulieren und zu harmonisieren. Qi ist im Sinne der TCM die universelle Lebenskraft, die entlang energetischer Leitbahnen (Meridiane) durch den Körper wandert und die Organe mit Energie versorgt. Die Übungsfolgen sensibilisieren für ein bewussteres Wahrnehmen des Zusammenwirkens von Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Üben soll die Lebensqualität in vielfacher Weise verbessern: So führt Qigong zum Abbau muskulärer und mentaler Verspannungen, stärkt die Rückenmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule, baut Ängste und psychische Belastungen ab, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und wirkt sich durch vertiefte Bauchatmung auch positiv auf den Kreislauf aus.

NATURERLEBNIS UND EIN HELLWACHER START IN DEN MORGEN

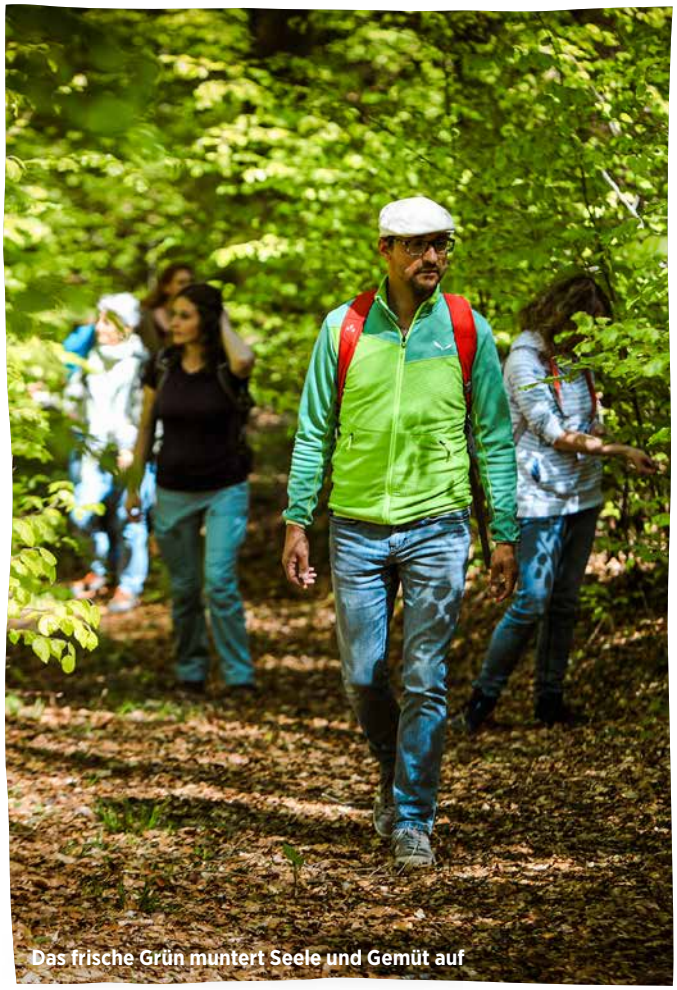
Auf der großen Wiese bei der Wasserwachthütte am Waginger Strandkurhaus bietet Andreas Spiegelsberger von Juni bis Anfang September an jedem Sonntag regelmäßig von 7.30 bis 8.30 Uhr Qigong am Morgen an (nur bei trockenem Wetter). Die Teilnahme kostet 10 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mit entspannten Energieübungen in bequemer Kleidung lässt sich der Tag so mit hellwachem Geist und gestärktem Körper beginnen. Der Waginger Naturfreund kam vor 14 Jahren erstmals in Kontakt mit Qigong. Nach einer dreijährigen Ausbildung zum diplomierten Qigong-Lehrer der Österreichischen Qigong-Gesellschaft in Goldegg gibt er inzwischen regelmäßig Kurse an der VHS Waging.

INFORMATIONEN
Andreas Spiegelsberger
83329 Waging am See
Tel. +49 (0)174 6245120



NATÜRLICHE GLÜCKSGEFÜHLE DURCH „WALDMEDIZIN“

Beim Waldbaden mit Sabine Glatz öffnen sich alle Sinne für die Faszination der Natur



Das frische Grün muntert Seele und Gemüt auf



In tiefer Versenkung lässt sich die Kraft der Bäume spüren

Einen erholsamen Waldspaziergang kennen viele. Wie aber wäre es, durch wechselnde Perspektiven, eine Sensibilisierung der Sinne und besondere Achtsamkeitsübungen einmal selbst einzutauchen in das lebendige Netzwerk der Natur? Den Wald sozusagen als kraftvollen und von unterschiedlichen Kräften durchwirkten Organismus von innen heraus zu erspüren? Es ist, als ob man selbst Teil dieses vitalen Netzwerks wird. In einem Waldstück bei Petting lässt sich diese belebende Erfahrung in einer kleinen Gruppe beim Waldbaden mit Sabine Glatz machen. Das Aroma von Baumharz, die Lichtreflexe frisch ergrünter Buchenblätter oder das Ertasten der Rindenstrukturen alter Baumriesen werden dabei zu einem besonderen Erlebnis.

Als Natur-Coach versteht es die Sozialpädagogin wie keine Zweite, Menschen in Kontakt mit der Natur, mit dem eigenen Körper und damit wieder zu sich selbst zu bringen. Kleine Achtsamkeitsübungen helfen beim Waldbaden dabei, zu entschleunigen und die Faszination für scheinbar nebensächliche Details neu zu entdecken. Die Lebendigkeit, mit der Sabine Glatz über den Wald spricht, steckt an. Sie lädt dazu ein, besonders schöne Motive in der Umgebung zu suchen. Diese lassen sich durch eine besondere Technik als „Bilder für die Seele“ im Geiste abspeichern. Ganz neue Perspektiven auf hochgewachsene Bäume offenbart der Blick in einen Spiegel. Plötzlich schwebt man gefühlt durch die Baumwipfel.


Natur-Coach Sabine Glatz

Bei der „Geräuschlandkarte“ werden leise Töne wie etwa die von vorbeifliegenden Hummeln auf einmal laut und deutlich wahrgenommen. Es ist, als würden Körper, Geist und Sinne auf sanfte Weise durch die „Waldmedizin“ von Verhärtungen und Blockaden des Alltags gereinigt. Das Wesen jedes Einzelnen öffnet sich für neue Erfahrungen. „Die Pflanzen kommunizieren durch Duftstoffe und biochemische Substanzen miteinander, die wir beim Waldbaden aufnehmen und die unserem Immunsystem einen richtigen Schub geben“, erzählt Glatz. Tatsächlich ist der Duft des Waldaromas einzigartig an diesem warmen Sommertag.

Eingestreut zwischen den Übungen vermittelt Sabine viel Wissenswertes über den Wald, warum Vogelgezwitscher, bestimmte Naturmuster und das Plätschern eines Baches uns automatisch entspannen, wie Bäume über großflächige Wurzelnetzwerke miteinander kommunizieren oder warum uns die Faszination für die Natur wieder aufnahmefähiger macht und uns neue Kraft gibt.

Auf dem Rückweg ist nach fast drei Stunden im Wald die Begeisterung und Gelöstheit aller Teilnehmer förmlich zu spüren. „Ich fühle mich sehr verbunden und bin fasziniert von den neuen Erfahrungen und dem umfassenden Wissen über die Zusammenhänge im Wald“, sagt Julia (36). „Es tut einfach gut, man sollte sich sowas öfter gönnen“, bilanziert Brunhild (72).

INFORMATIONEN

WALDBADEN ALS WIRKUNGSVOLLE MEDIZIN

„Shirin Yoku“ bedeutet auf Deutsch soviel wie „in die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. In Japan werden die heilsamen Wirkungen des „Waldbadens“ seit den 1980er Jahren erforscht und seit 2012 als „Waldmedizin“ an den Universitäten gelehrt. Japanische Ärzte verschreiben den achtsamen Aufenthalt in sogenannten Heilwäldern sogar auf Rezept.

Das Waldklima und die mit speziellen Botenstoffen (Terpenen) angereicherte Luft bauen Stresshormone ab, senken den Blutdruck, regulieren den Hormonhaushalt, stärken das Immunsystem und wirken stimmungsaufhellend. Sowohl die körperliche wie auch mentale Gesundheit werden gefördert. Im Unterschied zum reinen Waldspaziergang geht es beim „Waldbaden“ um gesteigerte Achtsamkeit gegenüber sich selbst und der Umgebung sowie um ein bewusstes Einlassen auf die Natur mit allen Sinnen.

SEMINARE MIT SABINE GLATZ

Die Sozialpädagogin Sabine Glatz arbeitete als Projektleiterin im Bereich Kommunikation und Personalmanagement, bevor sie als Coach und Natur-Coach ihre Berufung fand. Sie begleitet Menschen durch Veränderungsprozesse und verbindet dabei die Prinzipien der Natur mit moderner Neurowissenschaft und der Kraft des Unterbewusstseins. Im persönlichen Coaching, bei Walderlebnissen und in Gesprächskursen hilft sie Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Ängste, Stress und Blockaden aufzulösen, neue Kraftquellen zu entdecken und sich in Gesprächen besser mitzuteilen. Auch für Organisationen und Selbständige gibt es passende Angebote. Aktuelle Infos zu Angeboten und Terminen gibt es auf der Homepage **www.natur-und-sein.de.**

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Sabine Glatz, 83329 Waging am See, Tel. +49 (0)8686 9847500

mail@natur-und-sein.de, www.natur-und-sein.de, www.naturalworklife.com



DIE KRAFT DER NATUR LEBENDIG ERSPÜREN

Beim „Yoga am See" im Strandbad am Waginger Strandkurhaus finden Körper, Geist und Gemüt zu vitalem Einklang



Der passende Ort für Yoga am See

Mit jedem Atemzug kehrt mehr Ruhe ein. Ausatmen, einatmen… und dem Fluss der Energie im eigenen Körper nachspüren. Das Gedankenkarussell hört auf zu kreisen und die Spannung im Rücken lässt spürbar nach. Einatmen und ausatmen: Beim „Yoga am See“ kommt jeder wieder in seiner eigenen Mitte an. Eingebettet in eine malerische Naturlandschaft schöpft man in der heiteren Morgenstimmung gelassen Kraft für den kommenden Tag.

Gut 20 Teilnehmer haben sich an diesem Donnerstagmorgen kreisförmig im Waginger Strandbad versammelt. Zwischen kunstvollen Sonnenpavillons aus Schmiedeeisen und unter mächtigen Buchen, deren ausladende Blattfächer Schatten spenden in der warmen Morgensonne, haben sie ihre Matten im Gras ausgerollt für eine Runde Yoga. „Schaut, wie ihr euch fühlt und spürt hinein, wie die Kraft der Erde durch eure Füße in den Körper strömt“, leitet Tamara Perschl-Hofmann die Übenden an.

Mit einer kleinen Anfangsmeditation zum Ankommen sensibilisiert die Yogalehrerin die Sinne für den Tanz der Elemente: das Plätschern des nahegelegenen Sees, das Rauschen des Windes in den Blättern oder die wärmenden Strahlen der Sonne. Alles fließt. Zwischen Mai und September findet sich jede Woche einmal ein größerer Kreis von Yoga-Anhängern am Ufer des Waginger Sees zusammen. Anfänger und Fortgeschrittene, Einheimische und Urlauber zwischen 20 und 70 Jahren mischen sich dabei zwanglos in bunter Reihenfolge. Wöchentlich wechselnde Schwerpunktthemen wie die „Öffnung des Herzens“ oder die „Kraft der Körpermitte“ mobilisieren und kräftigen mit den passend zugeschnittenen Übungsabläufen („Asanas“) Sehnen, Muskeln und alle Körperpartien.

Heute zeigt Tamara Perschl-Hofmann, wie sich mit der „Kraft der Verwurzelung“ Standfestigkeit und Gleichgewicht schulen lassen. So lassen sich Körper, Geist und Gemüt in Einklang bringen. Mit Konzentration im Blick strecken, dehnen, drehen oder recken sich die Teilnehmer bei Körperhaltungen wie dem „Held“, dem „horizontalen Tänzer“, dem „Bogen“ oder der gedrehten Dreieckshaltung. Mit kurzen Erläuterungen oder sanft korrigierenden Handgriffen gibt Tamara Perschl-Hofmann bei Bedarf Hilfestellung während der 75-minütigen Übungsreihe.

„Yoga und diese wunderbare Natur bilden einen tollen Einklang“, erzählt Hans (59) in einer kurzen Verschnaufpause. Während er sich den Schweiß von der Stirn tupft und einen Schluck Wasser trinkt, fährt er fort: „Die Kombination aus Dehnung, Kräftigung, Gleichgewichtsübungen und geistiger Entspannung ist ideal, um sich fit zu fühlen.“ Und nicht nur das. Wer sich über den Dehnungsschmerz hinaus den Übungen in der Natur mit offenem Herzen hinzugeben vermag, entdeckt mitunter Faszinierendes: Etwa wie bei der „Baum“-Asana der Blick auf die mächtigen Baumwurzeln tatsächlich Halt gibt. Oder wie sich der übende „Held“ in stolzer Körperhaltung, mit den Augen auf die wohltuende Weite des Sees gerichtet, auch innerlich zu neuer Größe und Gelassenheit aufrichtet.

INFORMATIONEN

VON KLEIN AUF VOM SPORT UND KÖRPERBEWUSSTSEIN BEGEISTERT

Bereits von klein auf war Tamara Perschl-Hofmann aus Oberteisendorf begeistert vom Sport. Als Leistungsturnerin brachte sie es im Vierkampf zu Vizetiteln bei Deutschen und Europäischen Meisterschaften. Das berufliche Rüstzeug erwarb die Sportwissenschaftlerin beim Studium in Salzburg mit den Schwerpunkten „Medien und Management“ sowie „Bewegung-Gesundheit-Fitness“. Nach einer Anstellung als leitende Sportlehrerin machte sie sich 2017 selbstständig.

UMFANGREICHE TRAININGS-ANGEBOTE

Schwerpunkte sind Personal- und Einzeltraining (Rücken, Beweglichkeit, körperliche Einschränkungen) sowie Gruppentraining (Functional Crossing, Schwangerschafts- und Präventionskurse, Zumba, DeepWork, Yoga). Bewegungs- und Gesundheitskurse finden zudem seit Ende 2021 in ihrem eigenen Haus für Geist, Körper, Fitness und Gesundheit – kurz H4 – in der Raiffeisenstraße 22 statt. Das Team dort vereinigt Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Psychotherapeuten sowie Trainer. Die Termine für das Angebot von „Yoga am See“ von Mai bis Ende September auf dem Freigelände vor dem Kurhaus des Strand Campings am Waginger See sind über die Homepage abrufbar.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Tamara Perschl-Hofmann
Raiffeisenstraße 20
83329 Waging am See
Tel. +49 (0)151 57721606
info@bewegung-psyche.de
www.bewegung-psyche.de


Tamara Perschl-Hofmann


Im Einklang mit der Natur


Bewegungen voller Harmonie



WIE YOGA UND HEILKRÄUTER DIE VITALKRÄFTE STÄRKEN

Auf dem Sailerhof in Mauerham setzen zwei Gesundheits-Expertinnen auf ein innovatives Kursformat

So eine Kombination dürfte es wohl in ganz Bayern nicht geben: Auf dem Sailerhof der Familie Gramminger oberhalb des Tachinger Sees gehen der Geist des Yoga und geistvolle Edelbrände eine ganz neue Verbindung ein. Bereits seit 50 Jahren schätzen Gäste das Anwesen mit seinen blühenden Bauern- und Obstgärten, den familienfreundlichen Angeboten und dem hofeigenen Badeplatz am See als Domizil für einen erholsamen Urlaub auf dem Bauernhof.

Mit der Hofübernahme durch Franz Gramminger jun. und seiner Frau Hannah 2019 ist dann im besten Sinne ein ganz neuer Geist eingezogen. Die alte Tenne wurde abgerissen und ein neues Gebäude errichtet. Es beinhaltet seit 2021 unter anderem eine Schaubrennerei für Edelbrände mit Hofladen, das Wohnhaus der jungen Familie und ihrer drei Kinder sowie ein sehr stilvoll eingerichtetes Yoga-Vitalstudio mit Seeblick.



Hannah in ihrem Yoga-Vitalstudio



Die Kraft der Kräuter spüren



Vorbereitung für die Kräuterbutter



Yvonne Liebl in ihrem Element


Ein Logo voller Lebendigkeit


Frisch gesammelte Kräuter


Yoga-Stunde mit Hannah


Diskussion mit Yvonne

INFORMATIONEN

YOGA-ANGEBOTE AUF DEM SAILERHOF

Hannah Gramminger stammt eigentlich aus Hildesheim. Durch einen Urlaub ihrer Familie auf dem Sailerhof am Tachinger See lernte sich das spätere Jungbauern-Paar erstmals kennen. Es war wohl Liebe auf den ersten Blick. 2010 zogen beide in München zusammen. Während Franz Agrarwissenschaft studierte, durchlief Hannah ihr Studium der Humanwissenschaften bis beide schließlich 2019 gemeinsam den Hof übernahmen. Ihre Klinikerfahrung als approbierte Ärztin ergänzte Hannah durch eine Ausbildung zur Yogalehrerin bei Patrick Broome in München. Im neu ausgebauten Yogastudio mit Seeblick und viel Platz bietet Hannah Einzelstunden, Kurse (auch online), Workshops und Retreats in den Stilrichtungen Hatha- und Vinyasa-Yoga an. „Die Achtsamkeit mit dem eigenen Körper ist mir dabei ein sehr großes Anliegen“, sagt sie. Durch ihre Kenntnisse als Ärztin kann sie auch gezielt auf körperliche Beschwerden oder Einschränkungen der Übenden eingehen.

GENUSSKULTUR UND KRÄUTERHEILWISSEN MIT YVONNE LIEBL

Als ehemaliges „Wirtshauskind“ hat Yvonne Liebl bereits in jungen Jahren den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Geheimnisse genussvoller Kochkunst erfahren. Bei der späteren Ausbildung zur pharmazeutisch-technischen Assistentin in einer Apotheke mit angeschlossenem Naturkostladen wuchs die Leidenschaft für vollwertige Lebensmittel und gesunde Ernährung. Nach verschiedenen Weiterbildungen arbeitet Yvonne heute freiberuflich als unabhängige Gesundheitstrainerin, Ernährungsberaterin, Caterer und Vollwertköchin. In Kochevents und Seminaren vermittelt sie die die Kunst, genussvoller zu kochen und gesünder zu leben. Im Workshop „Naturapotheke“ (auf Anfrage, ab sechs Personen, Preis auf Anfrage) zeigt sie Verarbeitungsmethoden für Wild- und Heilpflanzen sowie die Herstellung von hilfreichen Tinkturen, Kräuterölen und -salben, Teemischungen und Oxymels, die das ganze Jahr über Verwendung finden.

Aktuelle Kursangebote finden sich auch auf den Instagram-Kanälen von Hannah (yoga.am.sailerhof) und Yvonne (esspedition.yvonne.liebl).

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Yoga auf dem Sailerhof
Hannah Gramminger
Mauerham 3
83373 Taching am See
Tel. +49 (0)08687 217
fgramminger@t-online.de
www.sailerhof.de

Yvonne Liebl
Alpenblickstraße 17 ½
83417 Kirchanschöring
Tel. +49 (0)171 4553939
info@esspedition-liebl.de
www.esspedition-liebl.de

Hier hat sich Hannah einen Lebenstraum verwirklicht. Die Jungbäuerin ist nämlich nicht nur studierte Ärztin, sondern auch Yogalehrerin. „In meinen Kursen und Workshops kann ich mein medizinisches Wissen und meine Yoga-Kenntnisse ideal verbinden und dadurch sehr wirksam mit den Teilnehmern arbeiten“, erklärt sie. Die Kurse in Hatha- und Vinyasa-Yoga sind sehr gut besucht. Sogar ein Kurs extra für Männer ist sehr gefragt. Körperübungen („Asanas“), Atemschule und Meditation ergänzen sich dabei gegenseitig.

Ein ganz besonderes Schmankerl bietet Hannah als regelmäßiges Event zusammen mit der Gesundheitstrainerin und Vollwertköchin Yvonne Liebl an: Eine Kombination aus Yogastunde und Kräuterwanderung mit Genusshöhepunkt. Nach der Kräftigung von Körper, Geist und Seele und der Ausrichtung der inneren Balance im Yoga-Studio geht es zusammen auf die hofeigenen Streuobstwiesen. Dort lassen sich wohlschmeckende Kräuter und Heilpflanzen finden.

Detailliert erklärt Yvonne die gesundheitlichen Wirkungen und die Verwendungszwecke etwa von Labkraut, Spitzwegerich, Scharbockskraut, Brennnessel oder Gunderman. Fasziniert machen sich die Teilnehmerinnen immer wieder selbst auf die Suche nach wohlschmeckenden Delikatessen im saftigen Grün. Die kleinen Sammelkörbe füllen sich zusehends mit den passenden Zutaten für den folgenden Höhepunkt.

Gemeinsam werden im Anschluss auf den bequemen Sitzbänken im Hofladen die Funde aussortiert und kleingeschnippelt. Zusammen mit mundgerecht zubereitetem Gemüse aus dem hofeigenen Bauerngarten wird das Ganze schließlich zu einer feinen Kräuterbutter verrührt. Dazu haben Lisa und Annabelle vorher per Hand feine Sahne solange in Messbechern geschüttelt, bis daraus cremige Butter geworden ist. Passend gewürzt wird aus dieser Kräutermischung zusammen mit frischem Brot ein leckerer Hochgenuss. „Frischer und gesünder geht’s nicht“, sagt Yvonne und blickt in die vor Zufriedenheit strahlenden Gesichter der Teilnehmerinnen. „Diese Kombination von Yoga und Kräuterwanderung mit zwei Top-Expertinnen ist ein echt gelungenes Angebot“, erläutert Gabi. „Ja, man tut etwas für sich und seine Gesundheit, hat in Gemeinschaft Spaß und lernt noch dazu viel über das Heilwissen aus der Natur“, ergänzt Ilona.



IM EINSATZ FÜR SCHÖNHEIT UND GUTES AUSSEHEN

In der Beautylounge im Standcamping Waging dreht sich alles um ein frisches Erscheinungsbild, Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden



Entspannende Massage


Erfrischung für die Haut



Griffe mit Feingefühl


Stimmungsvolles Ambiente


Pflege von höchster Qualität


Jelena: Sinn für Schönheit



Dufterlebnisse

Der Fünf-Sterne-Campingplatz „Strand Camping Waging am See“ lässt für die Gäste keinen Wunsch offen. Als einer der schönsten und komfortabelsten Campingplätze Bayerns liegt er eingebettet in die Natur mit großen, alten Bäumen und zwischen sanften Hügeln. Die Lage an einem der wärmsten Seen in Oberbayern sowie der Blick auf malerische Ufer und die nahen Berge der Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen machen ihn zu einer Oase der Erholung.

Wecken unter den zahlreichen Premium-Angeboten Holz-Lodges und Schlaffässer eher den Abenteuergeist, so öffnet sich beim Betreten der Beautylounge im Areal des Strand Campings ein ganz besonderes Reich. Hier dreht sich alles um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden, Schönheitspflege und Kosmetikbehandlungen auf höchstem Niveau. Gleich fünf ausgewiesene Expertinnen und Fachleute auf ihrem Gebiet kümmern sich ganz individuell um die Wüsche und Anliegen der Klienten. Zum Einsatz kommen dabei neben besonders hochwertigen Pflegeprodukten auch Hightech-Geräte und ganz klassische Behandlungsformen.

„Unsere Stärke ist, in einem beratenden Vorgespräch mit unseren Kundinnen und Kunden die individuellen Anliegen, Probleme und Wünsche genau herauszufinden und zu klären“, sagt Susanne Kauderer. Die medizinische Masseurin und Kosmetikerin koordiniert als Sprecherin der Beautylounge die Abläufe und Termine. Sie ergänzt: „Aus der Erstanalyse erarbeiten wir dann gemeinsam das passende und maßgeschneiderte Angebot.“

Die Vielfalt der Anwendungen und Möglichkeiten ist in der Tat beeindruckend. Ob es um Massage und Physiotherapie, spezielle Kosmetik- und Schönheitsbehandlungen, Permanent-Make-up, Fußpflege oder Maniküre geht: Stets haben die fünf Beautylounge-Expertinnen und Experten den ganzen Menschen im Blick.

Gesundheitsfördernde Behandlungen im Bereich Physiotherapie sind der Schwerpunkt von Igor Segher. Gefragt sind ebenso sehr fein wirkende Anwendungen der Cranio-Sakral-Therapie oder intensiver wirkende Verfahren bei hartnäckigen Verspannungen wie Faszienmassage, Schröpfen und die innovative Miltra-Lichtfrequenz-Therapie. Die Soft-Laser-Technologie hilft gegen Schmerzen, Infektionen und Entzündungen oder bei Organ- und Drüsenproblemen. Ein absolut sinnliches Genuss-Erlebnis für die Tiefenentspannung ist wiederum die Massage mit dem duftenden, handwarmen Wachs von speziellen Aromakerzen. Neben Susanne Kauderer greift in diesem Bereich auch Masseurin Beate Stadler mit ein.

Die Tiefenreinigung und umfassende Pflegebehandlung gereizter oder irritierter Haut ist die Domäne der beiden Kosmetikerinnen Jasmin Pettinger und Jelena Kuzmann. Neben klassischen Anwendungsverfahren und hochwertigen Pflegeprodukten kommen unter anderem auch Aquafacial, eine Art wassergestützte Tiefenreinigung der Haut, oder Microneedling zum Einsatz. Dieses Verfahren macht die Haut durchlässiger für hochwirksame Anti-Aging-Wirkstoffe. So lassen sich die Durchblutung und die hauteigene Kollagen-, Elastin- und Hyaluronsäureproduktion aktivieren.

Bei dem von Wissenschaftlern entwickelten Coldplasma-Verfahren wiederum nutzt man die Energie von Kaltplasma und kurzen Lichtblitzen, um Alterungserscheinungen der Haut, Entzündungen und Reizungen zu reduzieren. So erlangt man ein frischeres und vitaleres Erscheinungsbild. Zu einem dauerhaft besseren Aussehen können nicht zuletzt auch Microblading, Wimpernkranzverdichtung oder Lippencontouring beim Permanent-Make-up verhelfen.

Die angenehme Atmosphäre der Behandlungsräume sowie Ruhe- und Entspannungsphasen mit Musik nach den Anwendungen tragen dazu bei, dass man sich beim Verlassen der Beautylounge nicht selten tiefenentspannt und „wie neu geboren“ fühlt.

INFORMATIONEN

IM EINSATZ FÜR WOHLBEFINDEN UND EIN RUNDHERUM GUTES AUSSEHEN

Gleich fünf Expertinnen und Experten setzen sich in der stilvoll eingerichteten Beautylounge im Strand Camping Waging mit ihrer langjährigen Erfahrung für die Gesundheit, schönes Aussehen und ein gepflegtes Erscheinungsbild ihrer Kundinnen und Kunden ein: der Physiotherapeut Igor Segher, die Masseurin Beate Stadler sowie die beiden Kosmetikerinnen Jasmin Pettinger und Jelena Kuzmann. Die Organisation hat die Kosmetikerin und medizinische Masseurin Susanne Kauderer.

Für die individuell maßgeschneiderten Anwendungen steht eine Vielzahl von hochwertigen Pflegeprodukten, Verfahren und innovativen Hightech-Geräten zur Verfügung. Alles ist sozusagen „state of art“ bzw. auf der Höhe der Zeit. Die Angebote umfassen die Bereiche Massage/Physiotherapie, spezielle Kosmetik- und Schönheitsbehandlungen, Permanent-Make-up, Fußpflege oder Maniküre. Termine lassen sich per Telefon oder per E-Mail vereinbaren. Die Angebote sind natürlich auch für Kunden außerhalb des Campingsplatzes verfügbar.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG
Beautylounge Strand Camping
Am See 1 / Sanitärhaus 3
83329 Waging am See
Tel. +49 (0)171 1228033 oder
+49 (0)8681 4778040
beautylounge@strandcamp.de
https://www.instagram.com/beautyloungestrandcamping/



Beim Pilgern ergeben sich interessante Begegnungen



AUF DEM PILGERWEG ZUR EIGENEN MITTE

Elisabeth Gröbner öffnet Teilnehmern den Blick für die Schönheit des Pilgerns rund um den Waginger See

„Wir sind alle Pilger, die auf ganz verschiedenen Wegen einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern." Diese Erkenntnis teilte der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry („Der kleine Prinz") mit seinen Mitmenschen. Auch in der Region zwischen Altötting, Berchtesgaden/Salzburg und Traunstein steht das Pilgern hoch im Kurs. Ein besonders malerisches Fleckerl lässt sich im Bereich rund um den Waginger See, auf dem St. Rupert Pilgerweg zwischen Tittmoning und Taching am See, entdecken.

Unter Führung der ausgebildeten Pilgerbegleiterin Elisabeth Gröbner aus Petting kann man hier auf der Strecke zwischen Wallfahrtskirchen und blühenden Wiesen, plätschernden Bachläufen und idyllisch gelegenen Ortsweihern die Seele auftanken und wieder zu sich selbst finden. Beginnend auf dem Stadtplatz in Tittmoning machen sich heute 14 Pilgerinnen und Pilger auf Zeit auf den Weg. Von der Burg aus gleitet der Blick in die Weite und öffnet den Brustraum, um wieder gelöst und frei durchatmen zu können.

Entlang an einem glucksenden Kanal und durch frisches Waldesgrün gelangt die Gruppe zur Wallfahrtskirche Maria Brunn oberhalb des von Wasseradern durchzogenen Ponlachgrabens. Heilkräftige Quellen verleihen dem Marienheiligtum seit 1716 eine besondere Anziehungskraft. Die wohltuende Kühle und sanfte Ruhe wirken ebenso wie das Vogelgezwitscher wie Balsam auf die Gemüter der Wandernden. „Diese Entschleunigung tut richtig gut“, sinniert Hilde (57) während der Vorstellungsrunde. Der Stress in der Familie, Sorgen über die Situation am Arbeitsplatz oder einen eng durchgetakteten Terminplan geraten ebenso wie die anstehenden Hausbaupläne wohltuend in den Hintergrund.

„Es ist diese besondere Qualität der Begegnung, die das Pilgern zu etwas sehr Ursprünglichen und zugleich sehr Anziehenden macht“, erklärt Elisabeth auf einem Feldweg. „Das Gehen ordnet Gedanken und Gefühle und so kann man auch gut mit Fremden ins Gespräch kommen, sich öffnen und sein Herz erleichtern“, ergänzt sie. Aber das Pilgern ist mehr als nur schön zu wandern. Gemeinsame Lieder, Momente des Schweigens und des achtsamen Atmens, inspirierende Gedankenimpulse oder kurze Lesungen an besonderen Orten machen die Teilnehmer empfänglich für einen neuen, entspannten Blick auf ihr Leben.

„Wir haben uns das beide ganz bewusst als gemeinsame Auszeit gegönnt, und zwar schon wiederholt“, erklären Margit (60) und ihre Tochter Bianca (36). Im Schatten eines Baums machen sie gerade Brotzeit am Ortsweiher in Törring. Als echter Pilgerfan erweist sich die rüstige Kathi (80) aus Österreich. Sie ist bereits seit über zehn Jahren regelmäßig dabei und strahlt heute zusammen mit ihrer Freundin Lisi (73) um die Wette.

In der Wallfahrtskirche St. Coloman am Tachinger See erfahren die Pilgernden Interessantes über die Geschichte und Kultur der Orte, Kirchen und Landschaften entlang des Weges und in der Region. Elisabeth Gröbner geht auch auf die Tradition des Pilgerns und die vielfältigen Spuren ein, die der Heilige St. Rupert als Schutzherr des Wohlstand bescherenden Salzhandels in der Region hinterlassen hat. An ihn erinnert nicht nur das Salzfass am Pilgerstab der sachkundigen Begleiterin. Sondern auch die Hinweisschilder auf dem Weg, den sich die Teilnehmer heute Schritt für Schritt bis zur Martl-Kapelle in Taching am See erwandern.



Bildhafte Momente


In der Kirche St. Vitus in Törring

INFORMATIONEN

VOM JAKOBSWEG ZUR PILGERBEGLEITERIN

Elisabeth Gröbner war selbst drei Mal für 14 Tage auf dem spanischen Jakobsweg nach Santiago da Compostela unterwegs und hat dabei das Pilgern als intensiven Weg der Selbsterfahrung erlebt. Dadurch inspiriert, nutzte sie 2006/07 ein Pilotprojekt der Euregio Inn-Salzach und ließ sich zur Pilgerbegleiterin ausbilden. Seitdem leitet und begleitet sie mehrmals im Jahr Pilgergruppen auf passend ausgewählten Pilgerwegen im Rupertiwinkel. „Das Pilgern ist mir ein Herzensanliegen“, sagt sie. „Mein Fokus liegt im Eintauchen in die Natur, dem ‚Bei sich sein‘, dem Wechsel von Information und spirituellen Impulsen, dem Gehen in Stille und der Gemeinschaft der Pilgernden.“

UNTERWEGS AUF DEM PILGERWEG

Die Kreisbildungswerke in Traunstein und in Bad Reichenhall bieten in ihren Programmen umfangreiche Aktivitäten im Bereich Pilgern an. Mehrmals im Jahr können dabei auch Pilgerwege mit Elisabeth Gröbner gebucht werden. Die Pettingerin ist engagierte Mitarbeiterin in der katholischen Pfarrgemeinde und bietet darüber hinaus Pilgerwanderungen u.a. für Frauen- und Interessensgruppen an. Die Gruppen sind dabei offen für alle spirituell interessierten Menschen.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Elisabeth Gröbner
Staufenstraße 12
83367 Petting
Tel. +49 (0)8686 1216
egroebner@gmx.de


Erhebende Ausblicke



Wanderstab mit Pilgerpatron


Erholsame Rast


Ein Garten voller Atmosphäre

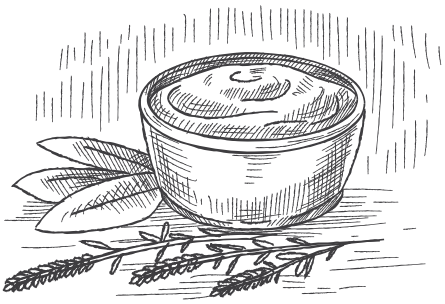

Handfestes Kräuterwissen


Zutaten für die Tinktur


Blick ins Atelier


Faszinierende Details


Künstlerische Akzente



DIE WIRKKRÄFTE DER NATUR EIGENHÄNDIG ERFORSCHEN

Kräuter-Expertin Gabriele Fietz-Bohleber vermittelt altes Wissen auf vielfältige Weise

Der Garten von Gabriele Fietz-Bohleber in Weibhausen ist ein kleines Paradies. Das liegt auch an dem steinernen Buddha. In stiller Versenkung sind seine Augen geschlossen. Und doch ist seine Präsenz überall spürbar. Etwa beim Blick durch die Zweige des roten Fächerahorns oder am Teich mit den Gruppen aus Farnen und Schwertlilien. Ein Hauch von Frieden, Gelassenheit und schöpferischer Anmut liegt in der Luft dieses lauen Sommertages. Bezaubernd wirken die aus Keramik gefertigten Gesichter, Pflanztröge und künstlerisch gestalteten Gefäße, die Blumenpracht und seltenen Pflanzen. Sie lassen den Garten wie ein stimmiges Sinnbild für die schöpferischen Kräfte der Natur erscheinen.

Für die kleine Gruppe ist diese Oase lebendiger Naturkräfte genau der richtige Startpunkt für eine Kräuterwanderung. Über eine große Wiese geht es zu einem nahen Waldgebiet. Bereits am Rand des Waldes fällt Gabriele der Strauch eines Weißdorns ins Auge. Traditionell eine Pflanze, die wirkungsvoll bei Herzbeschwerden hilft. „Zum Abschneiden nimmt man am besten ein Keramikmesser

INFORMATIONEN

UMFASSENDES WISSEN ÜBER DIE HEILKRAFT DER NATUR

Die Heil- und Wirkkräfte der Natur haben Gabi Fietz-Bohleber aus Weibhausen immer schon fasziniert. Nach der Ausbildung zur Fachverkäuferin im Reformhaus schulte sie ihre gestalterischen Kräfte in einer Lehre als Zahntechnikerin. Die Zeit der Kindererziehung nutzte sie zur Vertiefung in die Kunst des Töpferns und der Keramikkunst, die sie in Kursen weitervermittelt. 2010/11 folgte die Fachausbildung in ganzheitlicher Pflanzenkunde und 2015/16 die Ausbildung zum Räuchern. Ihr Wissen gibt Gabi Fietz-Bohleber seitdem in Kräuterwanderungen sowie in Workshops für Naturkosmetik, Kräutersalben und Tinkturen weiter. Dank einer eigenen Hütte im Wald bietet die Weibhausener Kräuterexpertin auch regelmäßig erlebnisreiche Kräuterexkursionen mit Übernachtung und Lagerfeuer im Wald an.

JAHRESAUSBILDUNG FÜR NATURHEILMITTEL

In einer Jahresausbildung für Naturheilmittel mit Gabriele Fietz-Bohleber lernen die Teilnehmer die verschiedenen Phasen des Wachstums, Blühens, Erntens und Sterbens in der Natur im Jahreskreis kennen. Ebenso geht es um die Wirkkräfte von Heilkräutern, die zeitgerechten Erntemethoden von Knospen, Blüten, Blättern und Wurzeln, Frühjahrskuren zur Blutreinigung, Ahnenrituale und das Räuchern im Jahreskreis. Die Teilnehmer lernen neben den wichtigsten Heilpflanzen und ihren giftigen Verwandten auch die passende Zubereitung von Naturkosmetik, Sonnenauszügen, Tee-Mischungen und Hydrolaten kennen.

DIE NÄCHSTEN TERMINE SIND

- **Kräuterwanderung in Weibhausen**
  2. Mai 2025, 15 bis 18 Uhr
- **Kräuterwanderung im Hotel Eichenhof in Waging am See,**
  6. Mai 2025, 15 bis 18 Uhr
- **„Zwei Tage im Wald“,**
  27 Juni (ab 9 Uhr) und 28. Juni 2025 (bis 17 Uhr)
- **Kräuterwanderung „Wurzeln“ in Weibhausen,**
  17. Oktober 2025, 14 bis 18 Uhr
- **Räuchern im Hotel Eichenhof in Waging am See,**
  5. November 2025, 19 bis 22 Uhr
- **Räuchern in Weibhausen,**
  28. November 2025, 19 bis 22 Uhr

Gruppen ab zehn Personen können auch eigene Termine vereinbaren.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG
Gabriele Fietz-Bohleber
Dorfstraße 30
83379 Weibhausen
Tel. +49 (0)8681 1282



Gabi (2.v.r.) mit Kursteilnehmerinnen

zur Hand“, erläutert sie. Wenn die Expertin für Pflanzenheilkunde etwas erklärt, dann geht es schnell um viel grundsätzlichere Dinge als nur die äußere Erscheinung und schnell abrufbares Bücherwissen.

Gabriele spricht über die Kräfte in Blättern, Knospen und Blüten, Beeren und Wurzeln, die passende Jahreszeit zum Ernten oder das Anfertigen passender Tinkturen und Salben. Ein Thema sind auch die Kräfte der jeder Pflanze eigenen, geistigen Heilessenzen. Durch die Verwendung unpassender Werkzeuge beim Ernten – etwa mit einem Messer aus Eisen oder einer Sichel aus Stahl statt aus Bronze – lässt sich hier bereits einiges verkehrt machen. Als zwischen den Gräsern die Blätter eines Frauenmantels hervorlugen, fällt der Weibhausenerin auch dazu Erhellendes ein.

„Blüten und Blätter sind nicht nur ein bewährtes Heilmittel bei Frauenleiden oder in der Menopause, sondern der Tautropfen in der Mitte ist auch ein Schönheitsmittel für die Augen.“ Allerdings hat die kleinere Naturform noch deutlich mehr Kraft als der für Gärten gezüchtete Frauenmantel. Während der Tee mehr auf körperliche Wirkungen abzielt, hilft die mit Doppelkorn zubereitete Tinktur besser auf psychischer Ebene.

Ein wahres Bukett hochinteressanter Ratschläge enthüllen die Funde von Rotklee, Schafgarbe oder Schachtelhalm. Hier spricht erkennbar die langjährige Praktikerin. Auf verschlungen Pfaden entlang glitzernder Bäche führt die Entdeckungsreise tiefer in den Wald. Gabriele geht auf die Wirkungen von Baumharz ein, schildert die positiven Wirkungen von „Huflattich-Zigaretten“ bei hartnäckigem Husten oder warnt vor der Verwechslung von giftigen Verwandten heimischer Heilpflanzen.

Wie sich mit den in der Natur gesammelten Schätzen eine hautschützende „Glückssalbe“ aus Moosspitzen, Baumharz, Olivenöl und Balsampappel herstellen lässt, veranschaulicht die Heilkräuterexpertin in ihrem Atelier. Während die Zutaten im Kocher langsam erwärmt werden, gleitet der Blick durch den Raum. Er erscheint wie eine schöpferisch-spirituelle Oase, in der sich die vielfältigen Interessensgebiete der Künstlerin und Kräuterexpertin widerspiegeln. Ein aus Keramik gefertigtes Jahreszeiten-Medizinrad und ein ägyptischer Anubis wechseln mit einer Schamanentrommel, Pflanzgefäßen und einem Präsentierteller mit Harzknollen, Moos und Bienenwachswaben. Dazwischen laden Bücher über Pflanzenheilkunde und eine Glaskaraffe mit Rosenblütenwasser zur geistig-körperlichen Erfrischung ein. „Ja, über die Jahre hat sich ein sehr fundamentales Wissen über die Natur, über Heilungswege und innere Zusammenhänge angesammelt, das ich gerne weitergebe“, sagt Gabriele voller Frohsinn und Überzeugung.



YOGA-FLOW IM EINKLANG MIT DER NATUR

Beim „Yoga am See“ macht Ramona Mühlbacher kraftvolle und inspirierende Impulse erfahrbar

Ramona (vorne) mit Yoga-Übenden am Strandbad in Tengling

Klarheit, innere Balance und eine geweitete Perspektive: Es ist, als ob die Natur heute selbst im Einklang mitschwingt beim „Yoga am See“. Zusammen mit Yogalehrerin Ramona Mühlbacher haben sich am frühen Morgen rund zehn Übungsteilnehmer im Strandbad Tengling versammelt. Die Frische des jungen Tages, die Ruhe und der spiegelglatte See: Sie sorgen zusammen mit dem Panoramaausblick bis in die Chiemgauer Alpen für eine ganz besondere Stimmung.

Inmitten der von Tautropfen benetzten Wiese haben die Yogis und Yoginis ihre Matten ausgebreitet. Im Schneidersitz und mit geöffneten Armen lädt Ramona sie ein, den Morgen zu begrüßen und ganz bei sich anzukommen. Tiefe Atemzüge helfen dabei, die Gedanken an die vergangene Nacht oder die Sorgen des Alltags loszulassen. Einatmen...ausatmen...einatmen. Mit jedem bewussten Zug frischer Morgenluft in der Lunge entspannt sich das Gemüt, lockert sich der Geist und steigt die Achtsamkeit für das Hier und Jetzt.

Die ersten Balance- und Dehnungsübungen helfen dabei, den Körper zu mobilisieren, Kraft zu spüren und das innere Gleichgewicht zu finden. Das frische Grün und die ersten warmen Sonnenstrahlen helfen dabei, innerlich loszulassen. „Mir ist es wichtig, den Körper sehr gut auf diesen Flow aus Atem und Bewegung vorzubereiten“, erklärt Ramona in einer kurzen Pause. „Gerade die Mischung aus Forderung und Entspannung, Kräftigung und Dehnung sowie die korrekte Ausrichtung der einzelnen Übungsformen, der Asanas, ist mir ein wichtiges Anliegen“, fährt sie fort. „Außerdem ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen.“

Während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Position des „Kriegers“ zielorientiert in die Ferne blicken, im „herabschauenden Hund“ Rücken und Beine dehnen oder im „Halbmond“ die Brustmuskulatur weiten, geht die Yogalehrerin durch die Reihen. Da und dort greift sie korrigierend ein, unterstützt beim Halten einer „Asana“ und ermutigt die Teilnehmer, den Fluss der Energie und des Atems zu spüren. Auf der einen oder anderen Stirn haben sich bereits Schweißtropfen gebildet, aber trotz der Anstrengung weicht das Lächeln nicht aus den Gesichtern.

Millimeter um Millimeter wird so in den Gelenken, Sehnen und Muskelgruppen mehr Platz geschaffen. Alles fühlt sich leichter und gelöster an. Auch der Geist arbeitet freier. Der Einklang mit der Natur erleichtert es jedem, bei sich selbst anzukommen. In der abschließenden Schlussentspannung verbindet Ramona ihre Passion für Yoga mit der Begeisterung mit Musik. Mit einem Klangholz, dessen Klöppel sanft vom Wind bewegt wird, umkreist sie die Teilnehmer und lässt ihre Worte so zur Melodie werden. Sie schenken Gelöstheit, Frische und Ermutigung für den jungen Tag.


Aus der Kraft des Herzens


Mobilisierung beim Strecken

INFORMATIONEN

VON SLOW FLOW BIS ZUM BUSINESS YOGA

Von ihrer Arbeit als Sozialpädagogin ausgehend, verlagert Ramona Mühlbacher ihren Tätigkeitsschwerpunkt seit einigen Jahren mehr und mehr auf den Bereich Yoga und Musik. Nach einer umfassenden Ausbildung in Vinyasa Yoga gibt sie seit 2022 Kurse, Workshops und Retreats für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Angebot reicht dabei von ersten Grundübungen (Yoga Basics) über herausfordernde kräftigende Übungen (Strong Flow) bis hin zu Yoga-Impulsen, die Entspannung, Entschleunigung und gesunden Schlaf fördern (Slow Flow). Ebenso gibt es Business Yoga und Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge sowie private Einzel- und Gruppenstunden.

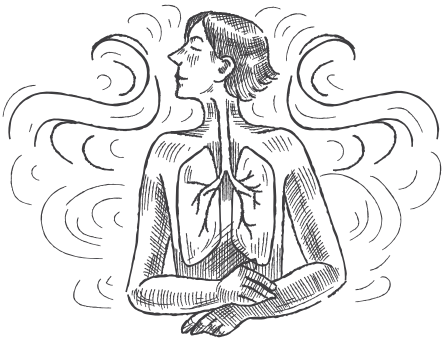
YOGA, MUSIK UND NATUR

Wichtig ist Ramona Mühlbacher bei ihren Kursen, genug Raum und Zeit für individuelle Anliegen, Mobilisierung, Kraftaufbau und eine gesunde Ausrichtung des Körpers zu lassen. Im Dreiklang von Yoga-Übungen (Asanas), Atemarbeit (Pranayama) und Meditation sollen sich Kraft, Leichtigkeit und Stabilität ergänzen und zu innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit führen. Dies kann auch im Alltag sehr unterstützend wirken. Ihre Liebe zur Musik und Gesang bringt Ramona Mühlbacher durch den Einsatz von Klangschalen, Windspielen und anderen Instrumenten ein, um so Entspannungszustände zu vertiefen. An besonderen Orten rund um den Waginger See bindet die 30-Jährige beim Yoga-Training im Freien die kraftvolle Unterstützung und inspirierenden Impulse der Natur mit ein. Bei „Yogaflow & gemütlicher Brunch“ verbinden sich ein kraftvoller Morgenstart mit Yoga mit einem geselligen Austausch beim Frühstück. Ebenso gibt es thematisch erweiterte Tagesretreats.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG
Ramona Mühlbacher
Tel. +49 (0)171 2712949
ramona-musik-yoga@outlook.de
www.ramona-musik-yoga.de



Jutta aktiviert die Kraft des verbundenen Atems



IM VERBUNDENEN ATEM IN SICH SELBST EINTAUCHEN

Jutta Dorner lässt eine Atem-Sitzung zu einer erlebnisreichen Erfahrung werden

Alte Weisheitslehren nutzen die Kraft des Atems, um Verspannungen zu lösen, sich selbst zu spüren und wieder in Kontakt zu kommen mit dem Fluss des Lebens. Mit der Kontrolle des Atems bei Pranayama-Übungen harmonisieren etwa Yoga-Praktizierende Körper und Geist. Nicht zuletzt steht der erste Atemzug nach der Geburt auch als Sinnbild für den Beginn des Lebens auf der Erde.

Auf die Kraft des verbundenen Atems vertraut Jutta Dorner. Bei dieser speziellen Form des Atmens wird etwa eine Stunde lang in einer kreisförmigen Tiefenatmung ohne Pause ein- und ausgeatmet. Wie ein Blasebalg das Feuer, facht dabei die Lunge im gleichförmigen Ein- und Ausatmen den kraftvollen Strom der inneren reinigenden Lebensenergie an. Engstellen und Anspannungen werden spürbar, Gefühle kommen in Fluss und innere Blockaden können sich lösen. Der Kopf hat Pause, so dass die Intelligenz des Lebens unmittelbar wirken kann.

Live mitverfolgen lässt sich dieser spannende Prozess bei einem AtemZeit-Kurs mit Jutta Dorner in einem hellen Raum mit alten Gewölben. Der einladend dekorierte Raum,

der nach feinen Aromaölen duftet, erscheint beinahe wie eine schützende Höhle. Auf dicken Matten, Kopfkissen und Tüchern haben es sich die vier Teilnehmerinnen im Liegen bequem gemacht. Mit sanften Worten und Gedanken stimmt Jutta Dorner sie auf die Atemreise durch Körper, Geist und Seele ein. Dazu passend setzt die Musik ein. Erst leise, dann immer kraftvoller und pulsierender verbinden sich die Rhythmen der Musik mit denen des Atmens.

Wie eine Tänzerin bewegt sich Jutta Dorner zwischen den Kursteilnehmerinnen und nimmt innerlich Kontakt auf. Sie schwingt die Arme, wie um Energieströme zu kanalisieren oder allzu hoch ausschlagende Gefühlswellen zu glätten. Immer wieder umsorgt sie die vier Teilnehmerinnen, streicht mit sanften Bewegungen über die Körper oder stabilisiert sie in Momenten innerer Aufregung. Freude zeigt sich auf den Gesichtern oder auch Tränen.

Schließlich kehrt nach der bewegten Gefühls- und Seelenreise auf den Wellen des Atems wieder Ruhe ein. Die Gesichter und Körper entspannen sich. Da und dort zeigt sich ein Lächeln voller Glück. Nach einer längeren Phase des Ankommens im Raum setzten sich alle zusammen und teilen die bewegendsten Momente im Gespräch. „Es war ein Wahnsinns-Erlebnis und ich fühle mich glücklich, leicht und von innerlichem Frieden erfüllt“, sagt Maja. „Ich hätte nicht gedacht, was für eine Power diese Art zu atmen freisetzen kann.“



Mit Humor werden die Erlebnisse geteilt



Jutta: auf dem Weg des Atmens zum inneren Ich

INFORMATIONEN

DER VERBUNDENE ATEM ALS KUNST DER SELBSTENTDECKUNG

Auf der Basis schamanischer Traditionen der Atemarbeit, die für Trancereisen und Heilzeremonien eingesetzt wird, sowie des aus der Transpersonalen Psychologie herrührenden holotropen Atmens hat die Kulturanthroplogin Dr. Christina Kessler ein eigenes Verfahren entwickelt. Dieses stützt sich auf die Holistische Energie- und Atem-Lehre (HEAL™) und verbindet die Technik des verbundenen Atems mit energetischer Heilarbeit. „Die Selbstorganisationsstruktur des Kosmos soll dabei als Lebenskompass für den Menschen dienen“, sagt Kessler. Auf der Grundlage von HEAL und einer kreisförmig verlaufenden Tiefenatmung zwischen 30 und 60 Minuten mit passender Musikbegleitung bietet Jutta Dorner regelmäßige Kurse und Workshops unter dem Format „AtemZeit“ an. Dazu gehört auch ausreichend Zeit für die Vor- und Nachbereitung, etwa beim Abschütteln des Alltags im Tanzen und in-die-Stille-Gehen zu Beginn. Neben Prozessen der innerlichen Reinigung und Vitalisierung erfahren die Teilnehmer*innen dabei tiefe Entspannung. Für eine tiefergehende Innenschau, der Rückverbindung zu uns selbst und der Freilegung neuer Quellen von Kraft und Intuition gibt es Kleingruppen und Einzelsitzungen im Format „Atem Herz“ und „Atem Reise“. Termine sind auf der Homepage abrufbar.

„WILDE SCHÖNHEIT“ UND INNERE VERBUNDENHEIT ALS LEBENSZIEL

Jutta Dorner versteht sich selbst als „wildes Herz, Forscherin und Pionierin“. Aufgewachsen in Mittelfranken machte sie eine Ausbildung zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin, entdeckte ihre Liebe zur Naturkosmetik und bildete sich zur Aromakologin bei Forum Essenzia weiter. Nach dem Betrieb eines eigenen Naturkosmetikfachgeschäfts mit ihrer Schwester sammelte sie in Lübeck, Leipzig, Erlangen, München und im Chiemgau weitere Erfahrungen in der Branche. Nach einer mehrjährigen Ausbildung in Holistischer Energie- und Atemarbeit (HEAL™) nach Dr. Christina Kessler bietet sie inzwischen selbst Kurse und Workshops, die mit der Kraft des verbundenen Atems arbeiten. „Dieser bietet für mich eine wertvolle Unterstützung in jeder Lebenslage“, ergänzt sie.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Jutta Dorner
Tel. +49 (0)151 16522276
wildeschoenheit@juttadorner.de
www.juttadorner.de

IM FLOW MIT DEM EIGENEN KÖRPERAUSDRUCK

Mit ihren Angeboten für freien Ausdruckstanz sorgt Christina Gramsamer für mehr Lebensfreude

Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik. Der Tanz setzt Glückshormone frei, trainiert das Gehirn, stärkt unsere Beweglichkeit und schenkt uns überdies ein Stück pure Lebensfreude in Gemeinschaft. Er sorgt ebenso für innere Ruhe und Zufriedenheit.

Hier setzt die Tanzpädagogin und Dipl. Sozialpädagogin Christina Gramsamer aus Fridolfing an. Mit ihren freien Tanzangeboten im offenen Raum in Traunstein und auch im eigenen Event-Raum („Chrissi's Loft") in Fridolfing sorgt sie für mehr Körpergefühl, Lebensfreude und innere Ausgeglichenheit.

Gerade in einer Zeit ständiger Überlastung mit einem Zuviel an Reizen, Eindrücken und Informationen bieten die freien Tanzangebote eine willkommene Möglichkeit, ungezwungen und voller Spaß wieder mehr mit sich selbst, seinem Körper und den Gefühlen in Kontakt zu kommen. Ebenso wie mit anderen Tanzenden. „Tanzen stimuliert unser Gehirn, knüpft neuronale Verbindungen und senkt enorm unseren Stresslevel", sagt Christina aus eigener Erfahrung. „Wenn sich dein Körper bewegt, bewegt sich auch dein Denken und Fühlen."

Anders als beim klassischen Tanz mit festem Formenrepertoire geht es beim freien Tanz darum, inneren Impulsen nachzuspüren und Ausdruck zu verleihen. Unterstützt von Entspannungs- und Atemübungen tanzen die Teilnehmer*innen nach einer sorgfältig ausgewählten Playlist unterschiedlicher Musikstile, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anregen.

Die Musik inspiriert uns dazu, intuitiv den eigenen Körper und seine Bewegungen zu erforschen und Neues auszuprobieren. Im Dehnen, Schwingen und Drehen kommt jeder in seinen eigenen kreativen Flow. Nach dem Tanz fühlt sich vieles leichter und unbeschwerter an. Der Tanz hilft dabei, neue Energien und Ressourcen zu entdecken, flexibler zu werden und das Leben mit mehr Kraft und Selbstvertrauen zu gestalten.



INFORMATIONEN

OFFENE TANZSESSIONS IM OFFENEN RAUM IN TRAUNSTEIN
Traunerstraße 1

IM NEUEN LOFT IN FRIDOLFING
Moosweg 18a, gibt es den Kurs „Move Kids", Ausdruckstanz für Kinder und Jugendliche von sechs bis zehn Jahre.
Er schult das Koordinationsvermögen, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit ebenso wie den Selbstausdruck voll Freude.
Zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Anmut im Körperausdruck verhilft der Kurs „Move Erwachsene".

Aktuelle Infos zu Angeboten und Terminen gibt es auf der Homepage **www.christinabewegt.com.**

HINWEIS
Ein Anliegen ist Christina Gramsamer auch, jugendlichen Mädchen mehr Natürlichkeit und Vertrauen entgegenzubringen im Heranreifen zur Frau. Hierzu gibt es gesonderte Angebote.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG
Christina Gramsamer
Moosweg 18a
83413 Fridolfing
Tel. +49 (0)171 4235077
christina.gramsamer@googlemail.com
www.christinabewegt.com







Die Fass-Sauna eröffnet ganz neue Ausblicke

„HEISSE ERLEBNISSE“ IN DER MOBILEN FASS-SAUNA

Familie Langner aus Taching am See sorgt für gute Laune in der kalten Jahreszeit

Saunieren macht Spaß, stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mehr als fünf Millionen Besucher über 14 Jahre schwörten bundesweit im Jahr 2023 auf die entspannende Kraft von Schwitzbädern.

Einen besonderen Service bietet Familie Langner aus Taching am See allen Freunden gepflegter Schwitzkultur. Mit ihrem mobilen Saunawagerl macht sie gemeinsame Hitzebäder im Freundes- und Familienkreis zum wärmenden Event voller Spaß in der kalten Jahreszeit. Auch als originelle Geschenkidee hat das mobile Saunafass schon für viele freudige Überraschungen gesorgt.

Dank des integrierten, holzbefeuerten Saunaofens ist die stylisch eingerichtete Fass-Sauna innerhalb von 45 Minuten gut erhitzt und einsatzbereit für rund sechs Personen. Die LED-Beleuchtung in verschiedenen Farben sorgt für das passende Ambiente. Wer will, kann die Quelle des Feuers natürlich auch ganz ohne Licht genießen und sich nur am flackernden Schein der Flammen erfreuen. Über dem Ofen ermöglicht eine Kuhle mit Steinen Aufgüsse mit wohlriechenden Aroma-Essenzen. Diese werden samt Aufgusskübel und Kelle mitgeliefert. Das Holz für den Saunaofen kann separat erworben werden.

Das rund 1,3 Tonnen schwere Gefährt des Saunafasses ist fest auf einen Anhänger montiert und lässt sich selbst oder bequem per Lieferservice transportieren, und zwar in den heimischen Garten, zum Ferienhaus, zum Campen, an den See oder zu Veranstaltungen. Auf der Homepage lässt sich über den Button „Verfügbarkeit“ der passende Termin finden. Auf die Idee mit dem mobilen Saunawagerl kam Brigitte Langner während der Corona-Zeit: „Die Sperrung öffentlicher Einrichtungen hat unsere mobile ‚Sauna für Wunschorte‘ zum echten Renner werden lassen.“



Die mobile Fass-Sauna ist ein Renner



Hier ist Schwitzen eine runde Sache

INFORMATIONEN / RESERVIERUNG

Brigitte Langner
Salling 7
83373 Taching am See
Tel. +49 (0)8687 2259981
saunawagerl@web.de
www.saunawagerl.de

WISSENSWERTES AUS DER REGION

Ausgezeichnet & einmalig: Zahlen, Daten, Fakten

www.waginger-see.de



14
Tretboote

9
Elektroboote

29 KM
Uferlänge um den
Waginger & Tachinger See

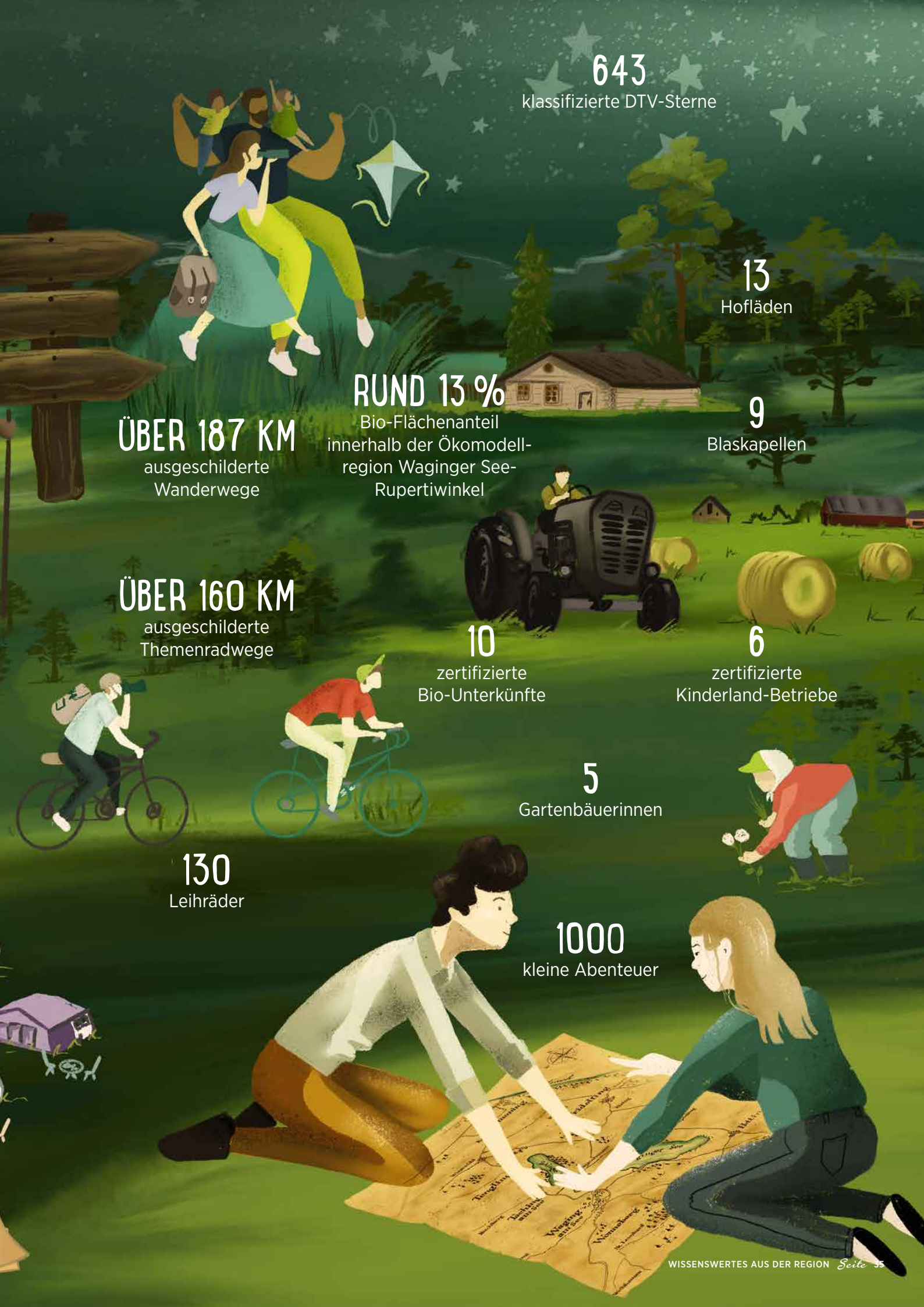
30
Ruderboote

10
Strandbäder

20
Gastgeber mit
privatem Bootsverleih

9
Campingplätze

7
Campingstellplatz
Anbieter


643
klassifizierte DTV-Sterne
13
Hofläden
RUND 13 %
Bio-Flächenanteil innerhalb der Ökomodell-region Waginger See-Rupertiwinkel
ÜBER 187 KM
ausgeschilderte Wanderwege
9
Blaskapellen
ÜBER 160 KM
ausgeschilderte Themenradwege
10
zertifizierte Bio-Unterkünfte
6
zertifizierte Kinderland-Betriebe
5
Gartenbäuerinnen
130
Leihräder
1000
kleine Abenteuer

IMPRESSUM

Die rechtlichen Angaben

HERAUSGEBER

Tourist-Info Waginger See
Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See
Telefon 08681 313, Fax 08681 9676
info@waginger-see.de
www.waginger-see.de

KONZEPT, LAYOUT & GESTALTUNG

Murner Wagner GmbH, Traunstein
www.murnerwagner.com

REDAKTION, TEXT & FOTOS

Axel Effner
KLAR.TEXT – Büro für Presse, Öffentlichkeitsarbeit & PR

TITELBILD

Richard Scheuerecker

BILDER

Fotografenverzeichnis unter
www.waginger-see.de/fotografen



JETZT INFORMIEREN & KENNENLERNEN

GÄSTEKARTE

Mehr Leistungen mit der Gästekarte in Waging am See, Taching am See und Petting

Bei Ankunft erhalten Sie von Ihrem Gastgeber in Waging am See, Taching am See und Petting eine Gästekarte, die Ihnen verschiedene Gratis-Eintritte, Freifahrten und Ermäßigungen bietet.
Details unter **www.waginger see.de/gaestekarte**

LEISTUNGEN MIT DER GÄSTEKARTE WAGING AM SEE, TACHING AM SEE UND PETTING

Kräuter-Genusswandern mit Kneippguss am Eichenhof | Ausleihe des Rätselrucksacks
Busfahrt nach Salzburg | Busfahrt nach Berchtesgaden
Bahnfahrt mit der Südostbayernbahn nach Traunstein & Traunreut
Bahnfahrt mit der Bayerischen Oberlandbahn von Traunstein nach Ruhpolding
Besuch im Baiuvarenmuseum sowie Vogel- und Tiermuseum Waging am See

ERMÄSSIGUNGEN

Zahlreiche Vergünstigungen bei Strandbädern, Bergbahnen, in Museen, Thermen und Freizeitparks erhalten Sie zusätzlich beim Vorzeigen Ihrer Karte.
Details finden Sie im Urlaubsbegleiter 2025 bei Aushändigung durch Ihren Gastgeber.



UNSERE BROSCHÜREN

Erhältlich in der Tourist-Info









KLEINE ABENTEUER IN DER REGION

Weitere tolle Erlebnisse finden Sie im Abenteuermagazin



ZIEGENWANDERN MIT MARIA FRISCH

Beim Familien-Ziegenspaziergang mit Maria Frisch in Wonneberg gehören Überraschungen zum Programm.



FOTO-GUIDING MIT RICHARD SCHEUERECKER

Beim Foto-Guiding mit Landschaftsfotograf Richard Scheuerecker gehören Überraschungen zum Programm.



BROTBACKEN BEIM BAUERN Z'HOF

Das Thema Brotbacken wird beim „Bauern z'Hof zu einem faszinierenden Erlebnis für alle Sinne.



BIER-KÄSE-VERKOSTUNG IN DER BRAUEREI SCHÖNRAM

Bei der Bier-Käse-Verkostung in der Brauerei Schönram tauchen Genießer in neue Aromawelten ein.



BEERENOBSTPLANTAGE IM SCHÖNRAMER FILZ

Eine Waldplantage bietet viele leckere Heidelbeersorten - auch für Selbstpflücker.



BÜCHERHÜTTE IN KIRCHANSCHÖRING

In der Bücherhütte des Knallerhofs lädt Franz Aicher Gleichgesinnte zum Wohlfühlen ein.

WEITERE INFOS
www.waginger-see/abenteuer





INSTAGRAM
WAGINGER SEE
folgt uns!

FACEBOOK
WAGINGER SEE
mögt uns!













YouTube
YOUTUBE
WAGINGER SEE
schaut uns!





TOURIST-INFO WAGINGER SEE
Salzburger Str. 32
83329 Waging am See
Telefon +49 (0)8681 313
Fax +49 (0)8681 9676
info@waginger-see.de
www.waginger-see.de

besucht uns!