

Bergwelt statt Burnout

Ob im Kloster, auf einem Meditationsweg oder bei Yogastunden in der freien Natur – Oberbayern bietet eine Vielzahl von Orten für einen spirituellen Urlaub.

VON CAROLINE MAYER

Kurt Tucholsky schrieb seinem Verleger Ernst Rowohlt, er wolle in seinem bevorstehenden Urlaub gar nichts tun. Und lag damit schon vor 80 Jahren voll im Trend der Zeit. Auch heute ist die Sommerfrische als Ausgleich zum anstrengenden Alltag in der Stadt große Mode, nur die Begriffe haben sich geändert. „Bergwelt statt Burnout“ heißt das Motto, mit dem oberbayerische Tourismusämter rund um die Zugspitze heute die neu entdeckte Zielgruppe der „urban Gestressten“ umwerben.

Das Angebot reicht von Wandern im Atemrhythmus über Meditation in der Natur bis hin zu spirituellen Pilger-Touren. „Unser Leben wird immer schneller und anstrengender“, erklärt Jörg Christophler, Geschäftsführer der Ammergauener Alpen GmbH, der die Idee zur Anti-Burnout-Kampagne hatte. „Die Menschen fragen Gesundheitsangebote nach, und wir haben das Glück, dass wir hier in der



Entspannung Auch in Murnau werden Yoga-Seminare in der freien Natur angeboten. FOTO: TOURIST-INFORMATION MURNAU

Region nicht nur eine grandiose Natur haben, sondern auch Personen, die entsprechende Angebote machen.“

Zum Beispiel Joachim Renz. Der Entspannungs-Coach sitzt im Schneidersitz auf einem Kiesstrand an der Gabelung eines Baches irgendwo im Naturschutzgebiet in der Nähe von Ettal. Zu beiden Seiten des Baches steigen bewaldete Berghänge in den Himmel, im Hintergrund plätschert ein Wasserfall. Die Gruppe, die der 47-Jährige in

diese Idylle geführt hat, ist gerade mit Meditieren beschäftigt. In seinen Seminaren sollen die Teilnehmer lernen, die Gelassenheit aus den Ferien in die Arbeitswelt mitzunehmen.

Etwa 20 Kilometer entfernt, auf einer Wiese im Murnauer Moos, steht Katharina Brändlein. Vor der Bergkulisse der Alpen erklärt die 36-Jährige die Grundlagen des asiatischen Bogenschießens. Unter dem Namen „Försterliesl“ bietet die diplomierte Försterin Waldexkursionen, Team-Buil-

ding-Seminare in der Natur und Entspannungskurse wie Yoga auf der Alm an. Ihre Kunden sind zumeist Führungskräfte, die „die Försterliesl“ als Rahmenprogramm für Tagungen buchen.

Körpertherapeut Norbert Parucha hat maßgeblich an dem Konzept des Meditationsweges Ammergauener Alpen mitgewirkt, der im Juni 2009 in der Region eröffnet wurde. Auf einer Länge von 85 Kilometern führt der Pilger-Pfad durch wildromantische Natur über 15 Stationen von der Wieskirche bis zu Schloss Linderhof – unter anderem vorbei am mystischen Moor bei Bad Kohlgrub, an Kloster Ettal und an der Scheibum, wo die Ammer durch den Felsen bricht. Natürlich kann man den Weg auch ohne Atemübungen gehen, ohne Alpha-Zustand und ohne Fokussierung. Und dabei nichts tun, sondern einfach nur in die Bäume gucken – so wie Tucholsky.

INFO Tourismusverband München-Oberbayern, Telefon 089 8292180, www.oberbayern.de



ments für jede Jahreszeit.