



CONTEMPLATIO®

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

FREYSTADT – SULZBÜRG – BERCHING



DEUTSCHLANDS
LÄNGSTER WANDERWEG
FÜR ACHTSAMKEIT UND
MEDITATION

www.innehalten-region.de/contemplatio





**„Mögen alle Wesen
in allen Welten
tiefen inneren Frieden finden.“**

**Der komplette Wanderweg erstreckt sich
über 136 Kilometer und 1.479 Höhenmeter
und besteht aus 3 Abschnitten:**

Pilsach - Velburg

Neumarkt - Freystadt

Freystadt - Berching / Plankstetten

CONTEMPLATIO

ist Deutschlands längster Wanderweg für Achtsamkeit und Meditation.

Sie wandern in wunderbarer Natur entlang spiritueller Orte um bei sich selbst anzukommen.

Erforschen Sie beim Wandern Ihre Offenheit für die Wahrnehmung der Natur, die Besinnung auf das Wesentliche, und das Leben, wie es sich im Augenblick entfaltet.

Immer im Vertrauen auf das, was Sie selbst spüren, wenn es still wird.



Allgemeines

Weltanschaulich offen

Der CONTEMPLATIO führt Sie vor allem entlang christlich spiritueller Orte, die die Region seit Jahrhunderten prägen. Er versteht sich aber als weltanschaulich offener Pilger- und Begegnungsweg. Egal welcher Religion oder spirituellen Lehre Sie angehören und natürlich auch, wenn Sie Agnostiker oder Atheist sind, der Weg lädt dazu ein, meditativ in sich zu gehen. Sich selbst zu erforschen, um mehr über sich zu erfahren.

Stilles Gehen

Sie werden vor allem zur Ruhe und zu sich kommen, wenn Sie alleine in der Stille gehen. Sind Sie im Paar oder der Gruppe unterwegs, sollten Sie immer wieder Wegstrecken für stilles Gehen vereinbaren.

Meditativ basierte Übungen

Zu verschiedenen Abschnitten empfehlen wir jeweils meditative Übungen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.innehalten-region.de/contemplatio

Wegführung

Der CONTEMPLATIO folgt meist vorhandenen Wanderwegen, weil wir ihn möglichst naturschonend anlegen wollten. Folgen Sie jeweils diesem Wandersymbol:



Gelassenheit üben

Da wir den CONTEMPLATIO, wo möglich, durch sehr ländliche Landschaften führen, bitten wir Sie, sich vorab gut über die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten zu informieren. Die Touristik-Informationen oder die Gemeinden helfen gerne weiter.

Letztendlich sehen wir das Wandern auf dem CONTEMPLATIO aber weniger als ein durchorganisiertes Wanderevent, das möglichst bequem auch noch die kleinsten Steinchen aus dem Weg räumt. Das Leben bringt immer Herausforderungen mit sich, an denen wir Gelassenheit üben können. Um es mit Laotse zu sagen: „Was ist, das ist. Wie du damit umgehst, ist dein Beitrag zum Leben.“

Komplette Wegstrecke

Freystadt – Sulzbürg – Berching / Plankstetten

30 km Gesamtstrecke

266 m Höhendifferenz

456 m Höhe Aufstieg



CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

innehalten-region.de



FREYSTADT

FREYSTADT - SULZBÜRG

Länge: 8 km | Höhengaufstieg: 133 m

BERCHING - PLANKSTETTEN

Länge: 6 km | Höhengaufstieg: 138 m



CONTEMPLATIO®
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

FREYSTADT – SULZBÜRG – BERCHING

SULZBÜRG

SULZBÜRG – BERCHING

Länge: 16 km | Höhenanstieg: 185 m

BERCHING

PLANKSTETTEN

Von Freystadt nach Sulzbürg

8 Kilometer

133 m Höhengaufstieg

Start: Marktplatz vor dem Spitalstadl

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 1 Stadt Freystadt
- 2 Freystadt GARTEN DER STILLE
im Franziskanerkloster
- 3 Wallfahrtskirche Maria Hilf
- 4 Schlossberg Sulzbürg
- 5 Judenfriedhof Sulzbürg

Standorte der Übungsschilder:

- 1 NACH DEN STERNEN GREIFEN
- 2 SEITWÄRTSBEUGE

Interessante Links zur Information:

- 1 www.freystadt.de/tourismus-freizeit
- 2 www.garten-der-stille-freystadt.de
- 3 www.kirche-freystadt.de/wallfahrtskirche
- 4 www.muehlhausen-sulz.de



C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**YOGA-ÜBUNG 1:
NACH DEN STERNEN GREIFEN**

Wir nehmen die Yoga-Haltung im Stehen (1) ein. Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen fühlen wir uns fest im Boden verankert.

Mit unseren Brustbein bringen wir beide Arme ausgehend über die Seite nach oben (2), so dass die Fingerringen zum Himmel weisen. Die Handflächen sind einander zugewandt. Schultern und Gesäß sind genau ausgerichtet, die Füße stehen fest auf dem Boden. Dann ausatmen.

Mit dem nächsten Einatmen nur die Finger der rechten Hand langsam nach oben strecken lassen, so dass sich der rechte Arm und die rechte Schulter nach oben strecken (3). Mit dem Ausatmen den ausgestreckten Arm wieder langsam in die Ausgangsposition senken lassen. Kurz nachziehen.

Mit einem weiteren Einatmen die Finger der linken Hand langsam nach oben strecken lassen, so dass sich die linke Hand und die linke Schulter nach oben strecken (4). Mit dem Ausatmen wieder zurück zur Ausgangsposition kommen und kurz nachziehen.

Nun wieder ein diese Bewegungsabfolge noch einige Male im Rhythmus unserer eigenen Atmung bei Einatmen den rechten Arm nach oben strecken, Ausatmen zurückziehen lassen, mit dem nächsten Einatmen den linken Arm nach oben strecken lassen, ausatmend langsam zurückziehen lassen. Dabei die Aufmerksamkeit immer wieder freundlich und bewusst in die Arme bringen und die Bewegung spüren.

Nach der Übung beenden wir beide Arme über die Seite wieder neben den Körper absetzen lassen (5) bis die Fingerringen nach unten zeigen. Mit geschlossenen Augen nachziehen.















C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**YOGA-ÜBUNG 2:
SEITWÄRTSBEUGE**

Wir nehmen die Yoga-Haltung im Stehen ein. Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen fühlen wir uns fest im Boden verankert. (1)

Wir stellen für die folgende Übung die linke Hand in der linken Hüfte auf und den rechten Arm flach ein wenig nach unten ausgerichtet senkrecht in die Höhe. Bis die Fingerringen oben zum Himmel weisen. (2) Die Füße sind gut mit dem Boden verbunden. Nun mit dem nächsten Ausatmen den Oberkörper nach rechts neigen. Die rechte Arm senkt über dem Kopf ebenfalls nach links und sen spüren die Dehnung in der rechten Flanke. Den Atem ruhig fließen lassen und die Gesäß entspannen. (3)

Nach der Oberkörper, Kopf und Arm wieder zurück zur Mitte bringen und den rechten Arm oben dem Körper absetzen lassen. Mit geschlossenen Augen nachziehen. (4)

Wenn uns Gedanken einfallen, einfach bemerken und die Aufmerksamkeit ganz freundlich wieder zum Körper zurückbringen.

Jetzt die rechte Hand in der Seite aufliegen und mit dem Einatmen den linken Arm ausgehend nach oben bringen. (5) Mit dem nächsten Ausatmen den Oberkörper langsam nach rechts neigen, so weit wie es ohne Anstrengung und Schmerz möglich ist. Kopf und linke Arm strecken nach rechts, in die linke Flanke hinein spüren und für einige Atemzüge wahr halten. (6)

Nach der Oberkörper wieder aufrichten, beide Arme absetzen und die Übung beenden, beide Arme über die Seite wieder neben den Körper absetzen lassen (7) bis die Fingerringen nach unten zeigen. Mit geschlossenen Augen nachziehen. (7)















St 2237

Röck

Rohr

Richthof

Kittenhaus

Aßlschwang

Ebenried

Kleinhundorf

Frette

3 2

Mörsdorf

Freystadt

1

FREYSTADT

Thannhäuser

1

Michelbach

rheim

Obe

Meckenhausen

Sulzkirchen

56

Sindersdorf

Forchheim

56

Lay

Kauerlach

insfeld

Karm

Häusern

Tandl

Hagenbuch

Schmellnricht

Burggriesbach

Jettenhofen

Offenbau

Obermässing

Stierb

Lohen

kenhausen

Kleinnottersdorf

Österberg

Von Freystadt nach Sulzbürg

Untermässing



SULZBÜRG

Von Sulzbürg nach Berching

16 Kilometer

185 m Höhengaufstieg

Start: Marktplatz Sulzbürg

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 6** Hoher Brunnen (Geotop)
- 7** Stadt Berching
 - Hans-Kuffer-Park mit Kneippmöglichkeit
 - Stadtpfarrkirche Maria Hilf
 - Museum Berching mit Gluckausstellung
 - GIB Park – Bewegungspark

Standorte der Übungsschilder:

- 3** KOPFKREISEN
- 4** BEINBALANCE

Interessante Links zur Information:

-  www.berching.de



C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**YOGA-ÜBUNG 3:
KOPFKREISEN**

QR Code

Wir nehmen die Yoga-Haltung im Stehen ein. Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen fühlen wir uns fest im Boden verankert. (1)

Die rechte Übung besteht darin, mit dem Kopf kleine kreisförmige Bewegungen auszuführen. Dafür wackelt die Stirn auf die Brust hin und her und die Drehung im Nacken föhlt. Dann den Kopf ganz sanft nach rechts drehen, nach hinten föhlen und weiter langsam zur linken Seite kommen lassen. Wiederum die Stirn zur Brust bringen und von da kreisförmige Bewegung ganz langsam weiterföhren. Die Augen können offen oder geschlossen sein. Die Kniegelenke bewusst entspannen. Der Mund darf sich leicht öfhen. Gut auf die Halteverhöltnisse achten und sie nicht öberdehnen. (2)

Wenn die Richtung der Bewegung wechselt, die Aufhohlendheit immer wieder sanft und abschwach zuröck zum Körper bringen. (3)

Nach der Übung beenden und mit geschlossenen Augen nachspüren. (4)

Logos: STADT FRIEDLICH, Biersching, EINER BLEIBT, INHALTEN NEHMEN



C CONTEMPLATIO
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**YOGA-ÜBUNG 4:
BEINBALANCE**

QR Code

Wir nehmen die Yoga-Haltung im Stehen ein. Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen föhlen wir uns fest im Boden verankert. (1)

Wir bringen beide Arme ausgestreckt senkrecht in die Horizontale. (2) Dann das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, den Blick leicht nach unten senken und mit den Augen einen stabilen Punkt fokussieren. Dann das linke Bein ausgestreckt nach links anheben und ganz sanft so weit wie möglich nach oben föhnen. Mit dem Gleichgewicht spielen und der Beinhof immer wieder neu einstellen. (3) Den Atem fließen lassen, die Brust entspannen und sich leicht an das Bein schenken.

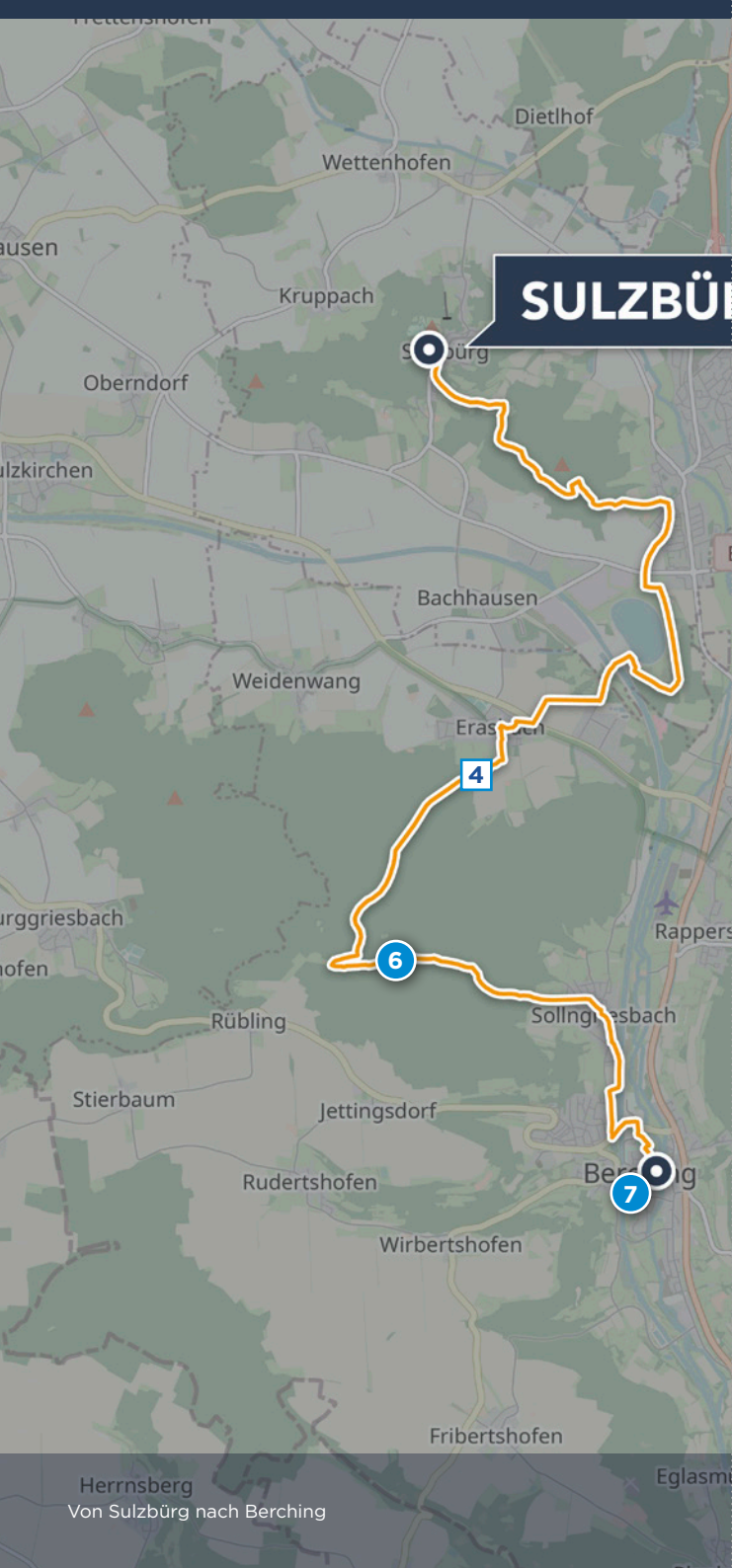
Danach ganz langsam beide Arme und das Bein wieder absenken. Die Augen schließen und nachspüren. (4)

Jetzt noch einmal beide Arme ausgestreckt in die Horizontale bringen, und den Augen einen Punkt fokussieren und das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. (5) Das rechte Bein ausgestreckt nach rechts anheben und sanft so weit nach oben föhren, wie es Beweglichkeit und Kraft erlauben. (6) Es ist wichtig, die eigene Grenze wahrnehmend zu dezentrieren und nicht zu öberstreben. Den Atem ein- und ausatmen lassen und in die Anstrengung immer wieder ein wenig Entspannung bringen. Kniegelenke lockern, die Beinmuskeln wieder lassen. Immer wieder in den Körper hinein spielen.

Dann langsam beide Arme und das Bein wieder absenken lassen, den Fuß auf den Boden stellen und mit geschlossenen Augen nachspüren. Alle Einföhungen im Körper freundlich wahrnehmen und sie so sein lassen, wie sie sich gerade angen. (7)

Logos: STADT FRIEDLICH, Biersching, EINER BLEIBT, INHALTEN NEHMEN

SULZBÜRG



Herrnsberg
Von Sulzbürg nach Berching

RG

BERCHING



Von Berching nach Plankstetten

6 Kilometer

138 m Höhengaufstieg

Start: Am Rathaus

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 8** Kruzerloch - Kleine Höhle
- 9** Benediktinerabtei Plankstetten
 - Klosterkirche
 - Hofladen
 - Missonsbasar
 - Buchhandlung

Standorte der Übungsschilder:

- 5** ARM HEBEN UND SENKEN

Interessante Links zur Information:

-  www.kloster-plankstetten.de



C

CONTEMPLATIO

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**YOGA-ÜBUNG 5:
ARM HEBEN UND SENKEN**

Wir nehmen die Yoga-Haltung im Stehen ein. Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen stehen wir uns fest im Boden. **versenken** (1)

Mit dem Erheben stehen wir den rechten Arm vor dem Körper langsam nach oben, bis die Fingerspitzen zum Himmel zeigen. Dabei sind die Augen auf die Finger gerichtet und der Kopf bewegt sich nicht mit. (2)

Mit der Ausparung den Arm wieder absenken, der Blick folgt dabei den Fingern nach unten. (3)

Jetzt den linken Arm einseitig nach vorne strecken und erheben und den Blick auf die Finger der linken Hand richten. (4)

Ausbreiten den Arm und den Kopf wieder nach unten senken. (5)

Diese Bewegung jetzt abwechselnd im Rhythmus der Atmung wiederholen. Mit dem Erheben den Arm heben, mit dem Absenken den Arm senken und dann die Seite wechseln.

Dann lagern die Übung beidseitig, die Augen schließen und nachspüren. (6)









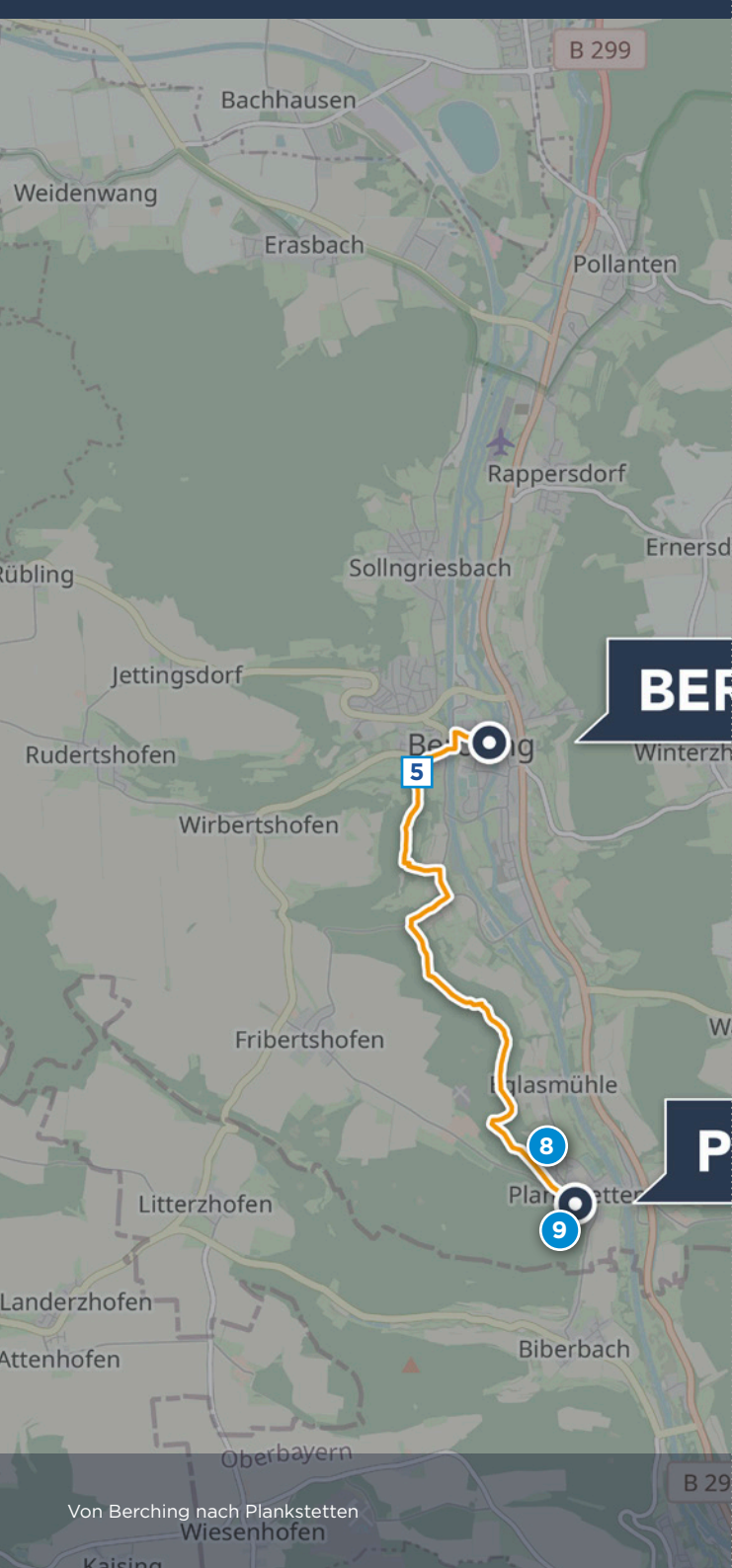










B 299

Bachhausen

Weidenwang

Erasbach

Pollanten

Rappersdorf

Sollngriesbach

Ernersdorf

Rübling

Jettingsdorf

BER

Rudertshofen

Berching

Winterzhofen

5

Wirbertshofen

Fribertshofen

Plasmühle

W

8

P

Litterzhofen

Plankstetten

9

Landerzhofen

Attenhofen

Biberbach

Oberbayern

B 299

Von Berching nach Plankstetten
Wiesenhofen

Kaising

RCHING

LANKSTETTEN



Karte © OpenStreetMap Mitwirkende

Stadt Freystadt

Marktplatz 1
92342 Freystadt

Tel: 09179 9490 - 0

Mail: info@freystadt.de
freystadt.de/tourismus-freizeit

Stadt Berching

Pettenkoferplatz 12
92334 Berching

Tel: 08462 205 - 0

Mail: info@berching.de
www.berching.de

Projektierung

Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · Pilsach

Web: www.mach-mal-om.de

Bildnachweis

Stadt Berching

Kartengrundlage:

Openstreetmap Mitwirkende

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2
92348 Berg

www.innehalten-region.de/contemplatio

