

Kraftplätze

NATURESPONSE® 2020

© Sportalpen Marketing



© Sportalpen Marketing

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03
Wandern und wandeln im Kraft Triangel	04
Gehen Sie mit der Natur in Resonanz	06
Tipps für unterwegs in Natur Resonanz	07
Das Kufsteinerland – Kraft Triangel	08
Vitalpunkte & Lichtwege: Von Erl bis in das Kaisergebirge hinein	11-27
Vitalpunkte & Lichtwege: Thierseetal	28-39
Vitalpunkte & Lichtwege: Bad Häring und das Kaisergebirge	40-55

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: TVB Kufsteinerland, Unterer Stadtplatz 11-13, 6330 Kufstein,

Tel.: +43 5372 62207, info@kufstein.com

Druck: Druckerei Aschenbrenner, Kufstein

© TVB Kufsteinerland, Mai 2019

Vorwort

Das Kufsteinerland ist durch seine Lage, die Höhen und weiten Aussichten insgesamt ein facettenreiches ruhe- und zugleich kraftspendendes Gebiet: angefangen im Norden ab Erl rund um die Genussregion und den Fohlenhof Ebbs, über das wilde Kaisergebirge und dem Luftkurort Bad Häring bis in das Thierseetal.

Aus den vielen vorhandenen und teils seit Jahrhunderten bereits von Menschen besuchten Natur- und Kraftplätzen haben wir das KUFSTEINERLAND KRAFT TRIANGEL für Sie entwickelt. 35 Natur-, Kraft- & Bewusstseinsplätze mit Übungen, um genau an diesen Orten Ihr inneres Naturell in Resonanz mit der Natur zu erleben:

- Von Erl bis in das Kaisergebirge hinein die **KRAFT AUS FELS & ERDE**
- Im Hinterthierseer Tal die **KRAFT AUS NATUR & STILLE**
- In Bad Häring und im Kaisergebirge die **KRAFT AUS SONNE & LICHT**

Alle Natur-, Kraft- & Bewusstseinsplätze sowie die gut zugänglichen Wege dorthin laden Sie ein, neue Perspektiven einzunehmen. In den atemberaubenden Landschaften und an den energetischen Kraftpunkten erhöhen Natur Resonanz Übungen unsere Offenheit, Wahrnehmung und Verbindung mit der Natur. Das funktioniert über besondere Kombinationen von Bewegungs- und Atemübungen aus vielfältigen Fitness- & Entspannungsmethoden. Diese ausgleichenden Übungen lösen, dehnen und kräftigen ausgewählte Muskelgruppen. Umgekehrt geben Sie sich selbst aktiv positive Impulse – exakt abgestimmt auf die Qualitäten der Plätze. Denn der Körper ist der Spiegel unserer Seele, über den Körper spricht die Seele zu uns. Natur Resonanz Bewegungen verstärken diese Sprache über die Natur – ergänzt um konkrete Fragen und Gedankenimpulse.



Wandern und wandeln im Kraft Triangel

Wandern und wandeln Sie im Kufsteinerland Kraft Triangel und erleben zugleich die Natur als älteste, bewährte Gesundheitsquelle der Menschheit neu: In Resonanz mit der Natur werden Ihre Unternehmungen in den unterschiedlichen Kufsteinerland Landschaften zu Ihrer persönlichen Geschichte, die länger wirkt.

Starten Sie eine stärkende Reise zu sich selbst – in einer Natur, die auf vielfältige Weise wieder wach macht, ja, vielleicht sogar positiv aufrüttelt?

Begeistern Sie sich, werden Sie wieder neugierig: Schenken Sie sich Ihre Zeit zum Gehen, Verweilen und Wirken lassen ...

Auf der Rückseite der Übersichtskarte Kufsteinerland Kraft Triangel finden Sie Raum und Anregungen, Ihr persönliches Kufsteinerland Kraft Triangel mitzunehmen!



TIPP: NATURESPONSE® Camp im Kufsteinerland

Tauchen Sie eine Woche lang bei unserem NATURESPONSE® Camp mit Sabine Schulz tiefer in die Thematik ein. Es warten unter anderem Geh-, Bewegungs- und Atemübungen an naturbelassenen Kraftplätzen im Thierseetal.

6 Nächte im Mai oder September ab 729 €

Infos & Buchung unter:

<https://www.kufstein.com/de/unterkuenfte/hotels-zimmer/pauschalangebote/pauschale-naturesponse-camp.html>



Wir wünschen spannende Erlebnisse mit Ihrer Natur,

Ihr Tourismusverband Kufsteinerland in Zusammenarbeit mit
NATURESPONSE® Neues Bewegen in Resonanz mit der Natur



Gehen Sie mit der Natur in Resonanz

Natur Resonanz ist die Verbindung von der Natur zum Menschen und umgekehrt. Über das systematische Wahrnehmen der Vielfalt & Symbolik der Natur sehen wir uns selbst und unser Umfeld aus neuen Perspektiven.

Natur Resonanz funktioniert über Impulsfragen im Stehen oder Bewegen, Schauen, Vergleichen, Standpunkte wechseln und neu wahrnehmen:

- ✓ Wir werden von innen aktiviert durch energetisch wirkende Sport- und Entspannungsmethoden in Verbindung mit Atem-Variationen an passenden Natur-, Kraft- und Bewusstseinsplätzen im Kufsteinerland
- ✓ Wir erhalten mit den Impulsfragen individuelle Einblicke nach innen durch die Natur im Außen

So wird die Natur zu einer Tür exakt zu dem, was gerade aktuell und wichtig ist für uns: sie führt uns zu uns.

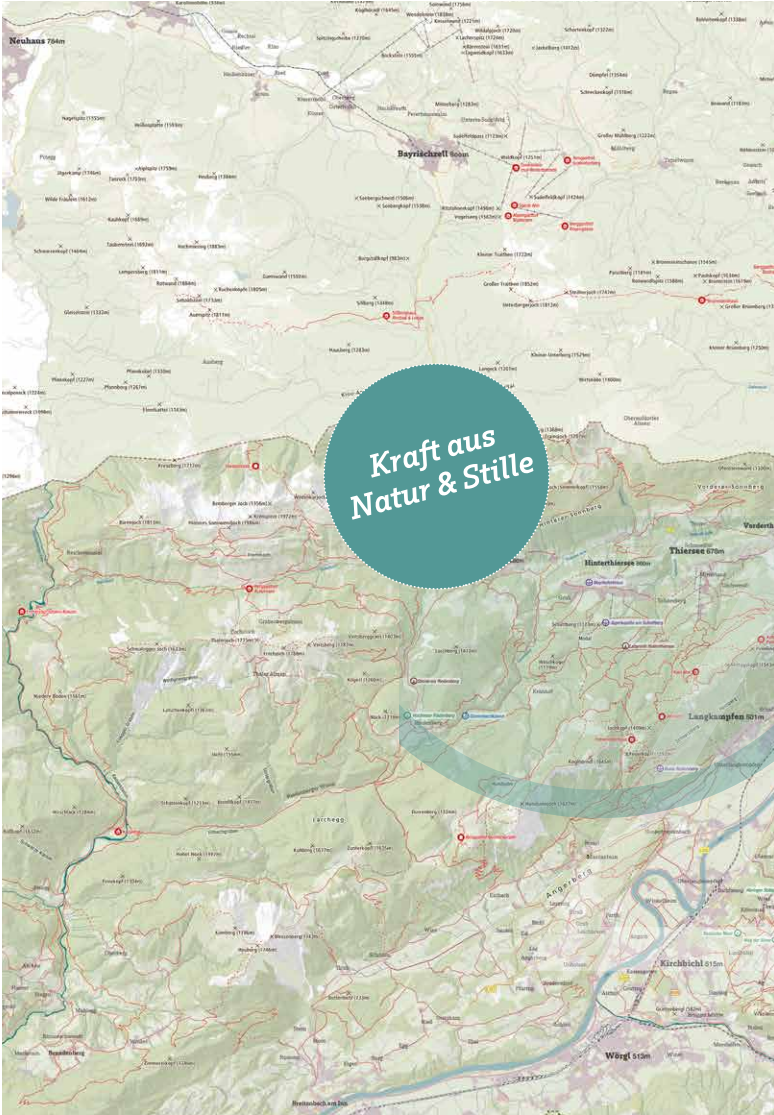
»Natur Resonanz ist das Ergebnis aus über 25 Jahren Erfahrung mit Einzelpersonen und Gruppen in der Natur.«

Begründerin Sabine Schulz Naturdenkerin,
Tourismus Strategin, Coach
www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse

Tipps für unterwegs in Natur Resonanz

- ✓ Wählen Sie die Plätze und Wege entsprechend Ihrer Tagesstimmung und Kondition oder nach einem Thema, welches Sie genau jetzt anzieht und beachten in der Ausrüstungsplanung auch längere Verweilzeiten an einem Ort
- ✓ Achten Sie schon auf Ihren Wegen zu den Plätzen auf die Natur als „Begleiterin“ am Wegesrand: was fällt Ihnen auf und warum? Bäume und Wurzeln, erfrischende Quellen, stärkende Aussichten, Felsen und Steine, besondere Formen, Farben und mehr
- ✓ Wo immer es sich gut anfühlt und sicher erreichbar ist, suchen Sie gern ein Baumpaar oder eine Baumgruppe und stellen sich für einen Moment der Ruhe und Stärkung in die Mitte: sicher stehen, gut atmen, wirken lassen, weiter gehen
- ✓ Charaktervolle Solitärbäume laden ein, sich zu stärken oder um etwas loszulassen durch Umrundungen mit – bzw. gegen den Uhrzeigersinn
- ✓ Wurzeln am Wegesrand stehen symbolisch für Wichtiges, Erlebtes auf Ihrem Weg – danken Sie für wertvolle Erkenntnisse
- ✓ In besonderen persönlichen Momenten können Sie aus wenigen Naturmaterialien ein kleines Dankes-Mandala bauen
- ✓ Gehen Sie stets mit Ihrem guten Gefühl und bleiben Sie heiter-neutraler Beobachter Ihrer Gedanken

Das Kufsteinerland - Kraft Triangel



Kraftplatz Erde



Kraftplatz Wasser



Kraftplatz Stein

Drei Bereiche - Drei Kräfte

- Von Erl bis in das Kaisergebirge hinein die **KRAFT AUS FELS & ERDE**
- Im Hinterthierseer Tal die **KRAFT AUS NATUR & STILLE**
- In Bad Häring und im Kaisergebirge die **KRAFT AUS SONNE & LICHT**



Kraftplatz Religion



Kraftplatz allgemein



Kraftplatz Luft



Vitalpunkte & Lichtwege *Von Erl bis in das* *Kaisergebirge hinein*

*Kraft aus
Fels & Erde*

Erl bis in das Kaisergebirge hinein

Vitalpunkte & Lichtwege

Nr.	Kraftplatz	Impulse	Ort
A1	Blaue Quelle	Magisch. Mystisch. Innerer Lebensquell.	Erl
A2	Mithrasstein der Kirche Erl	Danken. Bitten. Leben feiern.	Erl
A3	Kapelle Maria Heimsuchung	Wandeln. Wandlung. Lebenspfade.	Niederndorf
A4	Tischoferhöhle	Fels. Erde. Ursprung.	Ebbs / Kaisertal
A5	Wasserfall bei der St. Nikolauskapelle	Wasser. Frische. Energie	Ebbs
A6	St. Nikolauskapelle	Luft. Weite. Fokus.	Ebbs / Kaisertal
A7	Urtanne Steinberg	Reife. Weisheit. Würde.	Kufstein
A8	Ruine Katzstein	Grenzgang. Pirschgang. Adrenalin.	Erl
A9	Die Hölle nahe der Vorderkaiser- feldenhütte	Stille. Ruhe. Kraft	Ebbs / Kaisertal
A10	Egelsee	See. Spiegelungen. Sehe dich.	Kufstein
A11	Kranzhorn	Weite. Freiheit. Frieden.	Erl
A12	Ahornbaum Erl	Verbundenheit. Versorgung. Schutz.	Erl
A13	Aussichtspunkt Wildschütz	Liebe. Klang. Herzverbindung.	Ebbs
A14	Kalvarienberg	Passion. Spiel. Lebensart.	Erl

A1

Blaue Quelle

Magisch. Mystisch. Innerer Lebensquell.



© Sportalpen Marketing

Das grün-türkise Farbenspiel der Blauen Quelle in Erl, deren Ursprung bis heute nicht geklärt werden konnte, ist legendär. Es scheint ein zauberhafter und geheimnisvoller Spiegel für den Himmel und die Ufernatur zu sein – vergleichbar mit einer Lagune! Erleben Sie das (trockene!) Eintauchen in einen Kraftplatz durch den kleinen Pfad am See bis zu einem besonderen Platz unter Bäumen ...

METHODE:

Mit Elementen aus Wahrnehmungs- und Visualisierungstrainings in Resonanz mit der Natur kommen.

Natur Resonanz Übung

- von einem schönen Uferplatz aus in den See schauen und optisch in die aufregenden Farbwelten eintauchen – was ist zu sehen? Zum tieferen Entspannen die zwei Punkte links und rechts neben der Thymusdrüse im mittleren oberen Brustkorb drücken
- das stets sanfte Plätschern vom Zulauf hören, in einer stabilen Position stehen und in realen Handbewegungen gedanklich das Blaue Quelle Wasser über den Kopf schöpfen
- an einem der hinteren Baumplätze unter den überhängenden Zweigen wieder eine stabile Position einnehmen und mit geschlossenen Augen das schützende Blätterdach zu einer strahlenden Schutzkugel um den Körper werden lassen. Dieses Bild so plastisch speichern, dass es als „inneres Bild“ mitgenommen – und jederzeit hervergerufen werden kann



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

- Kann ich den See in Ruhe erleben?
- Finde ich meinen „inneren Ruhe-See“?
- Wie kann ich diesen jederzeit und überall – als inneres Bild – aktivieren?

Wegbeschreibung

In Erl neben beiden kulturellen Stätten, dem Passions- und dem Festspielhaus. Parkplätze nahe dem Gasthof „Blaue Quelle“. Mit Bus erreichbar.

Mithrasstein der Kirche Erl

Danken. Bitten. Leben feiern.



© Sportalpen Marketing

Die wunderschöne Pfarrkirche zu Erl blickt auf eine lange Vergangenheit seit ihrer ersten Erwähnung im Jahre 788. In unruhigen Zeiten häufig zerstört und immer wieder von vielen Händen hoffnungsvoll neu errichtet: es steht vor Ihnen der siebte Baul. Die Kirche zeigt dazu ein historisches Relikt – ein eingemeißelter Stein vom Mithraskult mit den Schriftzeichen „DIM“ (übersetzt „dem unbesiegbaren Gott Mithras zum Heil“) als Souvenir römischer Soldaten ...

METHODE:

Mit Elementen aus Atem-Techniken und Achtsamkeitstrainings in Resonanz mit der Natur kommen.

Natur Resonanz Übung

- nahe dem Mithrasstein den passenden Platz finden und mit geschlossenen Augen einen Moment die Geschichte dieses Ortes und aller beteiligten Menschen nachempfinden
- zum passenden Zeitpunkt eine eigene spontane Körpergeste zum Dank, in Frieden hier stehen zu können, finden
- dann zum ebenfalls passenden Zeitpunkt eine andere Körpergeste finden für eine Bitte, zum Beispiel für mehr Frieden an anderen Orten auf unserer Erde?



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

- Lebe ich in äußerem Frieden mit anderen?
- Lebe ich in innerem Frieden mit mir selbst?
- Kann ich von Herzen danken für ... ?

Wegbeschreibung

Pfarrkirche in Erl. Mit Bus erreichbar.

A3

Kapelle Maria Heimsuchung

Wandeln. Wandlung. Lebenspfade.



© Sportalpen Marketing

Ein „Kraftplatz der Erleichterung“ ist die Kapelle als Wallfahrtsort seit 1718. Die Natur und verschiedene Stationen am Hin- und Rückweg sind wie gemacht dafür, Flexibilität und Beweglichkeit in den eigenen Lebensweg einzuladen! Eng verbunden mit ehemaligen Not- und Fürbitte-Zeiten der Menschen wird uns hier die Notwendigkeit von Gemeinschaft und Wandlungsfähigkeit umso mehr bewusst. Wir können uns einstimmen:

METHODE:

Mit Elementen aus Achtsamkeits- und Wahrnehmungstrainings in Resonanz mit der Natur kommen.

Natur Resonanz Übung

- von der Station Labyrinth auf dem kleinen Hügel den Wurzelspuren folgen. Sie sind wie eine Führung der Natur für die nächsten Schritte. Die geschwungenen Linien abgehen, ohne sie direkt zu berühren, mit den Füßen ihren Verlauf erspüren und Unterbrechungen überbrücken – ähnlich der eigenen Lebensreise: zeitweise Führung annehmend, dann wieder in Eigenregie gehend. Gratulation!
- oben angekommen auf der Waldlichtung nahe der Kapelle still einen Platz einnehmen und erst weiter gehen, wenn ein innerer Impuls kommt ... bis dahin: warten, spüren
- nach dem breiten Weg hinauf bewusst hinab den schmalen verschlungenen Pfad hinter der Kirche nehmen, Arme ausbreiten beim Gehen, Leichtigkeit annehmen



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Kann ich mich auf vorhandene Wege einstellen?
- Kann ich für mich „freie“ Wegstrecken erlebnisreich gestalten?
- Erlaube ich mir Zeiten des Wartens bis zum nächsten inneren Aktionsimpuls?

Wegbeschreibung

Kapelle Maria Heimsuchung auf 560 m oben am Hechenberg in Niederndorf. Parken beim Lagerhaus. Mit Bus erreichbar.

Tischoferhöhle

Fels. Erde. Ursprung.



© Sportalpen Marketing

Eine geräumige Höhle, die uns direkt ab dem Eingang aus der lichten Natur ca. 40 Meter relativ gut begehbar in die historische Lebenswelt früherer Bewohner vor rund 37.000 Jahren führt. Hinein in ein eigenes Klima und einen Stille-Raum. Ehemals von Wasser geformt bekommen wir hier eine Ahnung der enormen Wirkkräfte der Naturelemente. Früher rettender Schutzraum ist die Höhle heute für uns eher ein Abenteuer. Sie begegnen ... sich selbst. So schnell wie selten:

METHODE:

Mit Elementen aus Achtsamkeits- und Wahrnehmungstrainings in Resonanz mit der Natur kommen.

Natur Resonanz Übung

- schon beim Zustieg, die Treppenstufen hinauf und den schmalen Serpentinweg hinab, Kontakt zur Erde, zum Boden entwickeln: mit den Händen den Felsen berühren, mit den Füßen die unterschiedlichen Felsuntergründe erspüren – in Gedanken an die unzähligen Füße und Füßchen, die schon früher da waren
- in der Höhle das höhlentypische Raumklima wahrnehmen, das Innengestein fühlen, Gegensätze von außen und innen wahrnehmen – was ist (noch) fremd, wird vielleicht nach den ersten Schritten mit etwas Zeit ... vertraut?
- anschließend auf dem Felsen links vom Eingang die ursprüngliche „Höhlenmenschen-Kraft“ nachwirken lassen als verbindender, sicherer Rückhalt für den weiteren Weg



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

Wo fühle ich mich geschützter – vor oder in der Höhle?

Was brauche ich für mein Schutz-Gefühl?

Und umgekehrt: wie viel Entdeckerlust steckt in mir?

Wegbeschreibung

Wegbeschreibung „Tischoferhöhle“ im Kaisertal ab Parkplatz im Ortsteil Eichelwang in Ebbs folgen oder ab Parkplatz Kufstein-Sparchen (Kaiserlift).

A5

Wasserfall bei der St. Nikolauskapelle

Wasser. Frische. Energie.



© Sportalpen Marketing

Durch seine hohe Luftfeuchtigkeit und dadurch bedingte (Moos-)Flora wirkt der zum Wasserfall führende Waldweg fast regenwald-exotisch. Die hohen Bäume rechts und links des Weges lassen uns wie durch einen Festsaal des Waldes schreiten. Mit offenen Sinnen können wir hier besonders intensiv die würzige Waldluft wahrnehmen, unsere Lungen mit deren Kraft füllen – weiter zum Wasserfall, der nach vorangegangenen Regenphasen besonders beeindruckt! So wie der legendäre Pfau aus dem Raritätenzoo, der sich manchmal zeigt ...

METHODE:

Mit Elementen aus Wahrnehmungstrainings mit Fokus Körper-Intelligenz in Resonanz mit der Natur kommen

Natur Resonanz Übung

- sich dem quirligen Wasser vom Wasserfall in adäquater Weise annähern durch rechts- oder links-seitiges Umrunden der freistehenden Bäume am Weg
- am rechten Ufer annähern und in tiefen Zügen die „Was-serluft“ inhalieren
- dann eine aufrechte – und durch seitlich leicht erhobene Arme geweitete Stehposition auf einem Felsen vor dem Wasserfall einnehmen. Die Frage an die ungefilterte Körper-Intelligenz: welche Partien sind jetzt besonders dankbar für die erfrischende Ruhe an diesem Platz?



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

- Wie fühle ich mich im Wald?
- Wie fühle ich mich in der Annäherung zum Wasserfall?
- Wie fühle ich mich direkt am Wasserfall?

Wegbeschreibung

Zwischen St. Nikolauskapelle in Ebbs und Schloss Wagrain. Parken und Starten am Raritätenzoo Ebbs.

St. Nikolauskapelle

Luft. Weite. Fokus.



© Sportalpen Marketing

Nahe der Grenze hat auch dieser exponierte Platz auf brekziösem Hauptdolomit seine seit dem 10. Jahrhundert dokumentierte, bewegte Geschichte zwischen unterschiedlichen Interessen. Vielleicht genau deshalb werden wir hier oben offen für „Größeres“ und „Weiteres“ angesichts der nah wirkenden Felswand vom „zahmen“ Kaiser und der Weitsicht über das Inntal bis zur Stadt Kufstein und die Bergketten vom Brixen- und Zillertal! Vielleicht kann deshalb unser Patron für Reisende – St. Nikolaus – weiter wirken? Nähern wir uns achtsam:

METHODE:

Mit Elementen aus dem Gesichtsyoga und Atem-Trainings in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- an einem guten Platz mit gewünschter Blickrichtung stehen und die Augen bewusst in alle Richtungen – auch nach oben und nach unten – bewegen sowie auf verschiedene Entfernungen fokussieren: hier macht Augenyoga besonders viel Freude!
- Weite atmen: an einem anderen guten Platz die Knie lockern, Arme seitlich ausstrecken und die Handflächen beim Einatmen nach oben drehen, beim Ausatmen wieder nach unten und solange wiederholen bis sich die Lungen so weit anfühlen wie die Landschaft
- Nähe atmen: die gleiche Atemübung wiederholen hinter der St. Nikolauskapelle mit festem Blick auf die Felswand, bis diese nah und vertraut wirkt



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Wie geht es meinen Augen, wenn sie sich frei bewegen dürfen?
- Wie fühle ich mich angesichts der Weite vor mir?
- Wie geht es mir vor der Felswand – was ändert sich im Atmen?

Wegbeschreibung

Auf dem Buchberg in Ebbs. Vom Parkplatz beim Raritätenzoo Ebbs den markierten Wegen folgen.

A7

Urtanne Steinberg

Reife. Weisheit. Würde.



© Sportalpen Marketing

Die Urtanne. Ein Baum wie ein Berg vor den sich majestätisch auftürmenden Gipfeln vom Wilden Kaiser. Die mächtigen Wurzeln sind stark verankert in der Erde. Nur so konnte sie geschätzte 300 Jahre alle Unwetter überdauern, die wir als Lebensspuren in ihrem Wuchs erkennen. Hier bekommt „Schönheit“ eine neue Perspektive – Reife, Weisheit, Würde dürfen wir dazuzählen:

METHODE:

Mit Elementen aus Achtsamkeits- und Nähe-/Distanz-Wahrnehmungstrainings in Resonanz mit der Natur kommen.

Natur Resonanz Übung

- die Annäherung bewusst wahrnehmen und verschiedenen Plätze rund um die Urtanne mit etwas Zeit ausprobieren. Blickrichtungen – zu ihr hin, von ihr weg – vergleichen. Auf alles achten: Was ist anziehend oder macht ... neugierig? Wo ist der eigene Platz mit welcher Blickrichtung? Die Urtanne lädt ein, eine Weile zu bleiben ...
- die alte Rinde und ihre starken und zugleich empfindlichen Wurzeln an verschiedenen Stellen fühlen. So vieles hier ähnelt dem Leben. Die Hände auf Wanderschaft gehen lassen – mit offenen und geschlossenen Augen
- als Dank ein kleines Natur-Mandala legen – mit welchem Wunsch oder Gedanken? Um dieses dann bewusst wieder abzubauen und der Natur zurück zu schenken



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

Wann und bei wem erlebe ich Reife und Weisheit, die ich annehmen kann?

Wann und wie fühle ich meine eigene Würde?

Was (alles) ist Schönheit für mich?

Wegbeschreibung

Bis Brentenjoch wahlweise zu Fuß oder mit Kaiserlift, ab hier der Beschilderung in Richtung Gamskogel folgen. Die Urtanne befindet sich oberhalb der Steinbergalm – „nur eine Wiese entfernt“.

Ruine Katzenstein

Grenzgang. Pirschgang. Adrenalin.



© Sportalpen Marketing

Nahe der Grenze und versteckt im Wald können die Überreste der vor mehr als 700 Jahren bereits erwähnten und phasenweise stark umkämpften Ruine Katzenstein als ehemaliger Wachposten von Erl sicher viel erzählen! Ein wahrer Kraftplatz. Heute Abenteuerplatz und früher eine Zone, wo gesehen – oder besser: nicht gesehen – werden über Leben und Tod oder Transporterfolg von lebensnotwendigen Gütern entscheidend war:

METHODE:

Mit Vorstellungskraft, Fein-Motorik und Achtsamkeit in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- etwas Trittsicherheit war früher schon gefordert und ist es auch heute noch: die Burg einmal umrunden – es ist möglich – und sich von der Natur mit ihren Wurzeln, Baumstämmen, Zweigen hier und da sanft helfen lassen, den Körper dabei spüren, wachsam sein, die „Außenantennen“ für alle Geräusche öffnen – so wie früher
- an einer passenden Stelle eine eigene spontane „Wehr-Körperhaltung“ einnehmen: im stabilen Stand stehen – was machen die Arme? Die eigene Muskelspannung spüren
- dann in Bewegung kommen, wie viele Menschen hier schon zuvor, pirschend durch die Waldpfade um die Ruine herum die Natur mit offenen Sinnen wahrnehmen, unsichtbar und „lautlos“ so lange unentdeckt bleiben wie möglich ... es geht um alles!



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

- Was macht mich sicher?
- Was macht mich unsicher?
- Wie kann ich für mich Unsicherheit in Sicherheit umwandeln?

Wegbeschreibung

Von Erl aus Richtung Grenze über einen kurzen Aufgang. Von deutscher Seite aus über Windhausen erreichbar.

A9

Die Höhle nahe der Vorderkaiserfeldenhütte

Stille. Ruhe. Kraft.



© Michael Schirnhofner

Zwei Felsen und ein Zwischengang in exponierter Lage: die „Höhle“, wie jemand Unbekanntes deutlich an den Felsen schrieb. Was immer wir mit dem Begriff verbinden – es liegt statt im Außen meist in uns selbst: hier können wir Einstellungen festigen oder lockern. Energiearbeit wie z.B. Tai Chi (übersetzt: „das sehr große Äußerste“) ist zugleich Werkzeug und Lebenseinstellung zum Ausgleich der Pole YIN (weich-entspannt) und YANG (aktiv-dynamisch) für ein gesünderes, stärkeres, bewusstes Leben. Diese wirkungsvolle Tai Chi-Übung bereitet auf den Felsengang vor:

METHODE:

Mit Elementen von Tai Chi und Selbstwahrnehmung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- stabil und locker vor dem Felsen stehen, das Becken leicht gekippt, so dass das Steißbein nach unten zeigt, gut in den Bauch atmen und bereit werden für die Entscheidung, ob und wie weit der Weg durch die Felsen lockt – ohne es zu bewerten
- die Hände umfassen eine „Kugel“ (Mittelfinger zusammen) und schieben diese vor dem Körper nach unten (ausatmen, abgeben). Hände wandern um die Kugel und fahren wieder nach oben bis Brusthöhe (einatmen, aufnehmen). Hände wandern wieder um die Kugel und schieben diese nach vorne (ausatmen ...). Hände wandern um die Kugel und fahren zurück zum Oberkörper (einatmen ...), bis zur inneren Stille wiederholen
- dann durch den Felsengang soweit gehen, wie es sich gut und sicher anfühlt: ein Stück weit oder ganz hindurch? Und danach hinten links weiter nach oben – wie weit?



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

- Kenne ich meine Energien?
- Wie gehe ich mit dieser inneren Ressource um?
- In welchen Situationen brauche ich mehr Energie?

Wegbeschreibung

Aufwärts zur Vorderkaiserfeldenhütte. Vorher, ab Sicht auf die Vorderkaiserfeldenhütte, rechts dem Hinweisschild Hinterbärenbad /Antoniuskapelle folgen, dann über den kleinen Steig weiter Richtung Hinterbärenbad. Nach ca. 200 Meter erscheinen rechterhand die „Felsen der Höhle“.

Egelsee

See. Spiegelungen. Sehe dich.



© Sportalpen Marketing

Am Egelsee können wir uns wieder mit scheinbar unberührter Natur verbinden – ein Platz der Sanftheit, Stille und unglaublicher Farbenspiele! An Plätzen wie diesen danken wir dem Naturschutz aus vollem Herzen. Hier finden sich ursprüngliche, eigenwillige Baumformen im ständig feuchten Schwarzerlen-Bruchwald sowie idyllische Moor- und Schilfbereiche, die uns generell zum Ursprung des Seins oder zum eigenen inneren Ursprung zurückführen können:

METHODE:

Mit Elementen der Natur Meditation, Visionssuche und Visualisierung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- annähern: die besondere See Atmosphäre durch einen leichten, beschwingten Gang aufnehmen. Ohne allzu viel zu denken die klare Luftqualität „führend“ wahrnehmen, Gedanken mit dem Atem weiter ziehen lassen, ohne diese zu verfolgen oder zu werten
- vertiefen: das Wasserspiel mit den funkelnden Lichtreflexen bewusst wahrnehmen, ebenso die detailreichen Uferspiegelungen in allen Farbnuancen
- präsent sein: an einer passenden Stelle einen guten Stand finden, die Füße zum Boden stemmen, Knie lockern, Schultern leicht nach hinten unten: am Boden gut gefestigt stehen, vom Scheitelpunkt des Kopfes wie durch eine Schnur leicht nach oben verbunden, in der Mitte locker, die Arme hängen nach unten. Mit einer leichten Drehung der Handinnenflächen nach vorn die innere Natur willkommen heißen



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

- Was sehe ich hier?
- Kann ich in die See Landschaft „eintauchen“?
- Kann mein Denken das, was jetzt ist, entspannt zulassen?

Wegbeschreibung

Ab Parkplatz bei der Seearena Hechtsee – nur wenige Minuten von Kufstein entfernt. Von dort über einen Pfad entlang des Hechtsees in 15 Minuten zur Ruhe-Oase Egelsee.

A11

Kranzhorn

Weite. Freiheit. Frieden.



© Sportalpen Marketing

Hoch über der bauerlichen Genussregion, die sich zur Einkehr und Stärkung empfiehlt, liegt unser beliebter 360° Panorama Grenzberg zwischen Tirol und Bayern. Mit einer Aussicht von bis zu 100 km an klaren Tagen – viel mehr als wir von 1.300 Gipfelhöhenmetern erwarten würden. Es gibt zwei Gipfelkreuze und der Weg dorthin würzt sich mit zunehmendem Adrenalin. Was passt gerade zu Ihrer Kondition und Stimmung – Hand auf´s Herz: ein oder zwei Gipfelkreuze oder eher die kleine liebliche Kapelle darunter?

METHODE:

Mit der Verbindung aus Mentaltrainings und Atemtechnik in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- an passender Stelle alle Optionen mit jeweils drei tiefen Atemzüge in die Lungenflügel wirken lassen: was wäre – und was, wenn nicht? Was sind die Erwartungen an sich selbst und sind es eigentlich die eigenen? Welcher Gipfel würde diesen entsprechen?
- warten, bis sich ein innerer Impuls zeigt. Bis dahin die innere Spannung abbauen – mit ausgleichenden Arm-Schleuder-Bewegungen zu beiden Seiten um die aufrechte Körperachse. Zur einen Seite ein-, zur anderen Seite ausatmen, irgendwann wechseln
- was auch immer das Ziel heute wird: in beide Grenzländer schauen und über die erhöhte Perspektive die auf natürliche Weise verbundene Landschaft wahrnehmen – vielleicht mit Erleichterung und einem Lächeln über den wertvollen Frieden hier?



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Wie lebe ich mit Adrenalin-Schüben?
- Wie lebe ich mit bewusster Zurückhaltung?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, von ursprünglichen Plänen abzuweichen ...?

Wegbeschreibung

Zwei grundsätzliche Aufstiegsalternativen: für entspannte Familienausflüge über die Forststraße bis zur Kranzhornalm. Eher sportlich vom Ortsteil Scheiben über den Kranzhornsteig.

Ahornbaum Erl

Verbundenheit. Versorgung. Schutz.



© Sportalpen Marketing

Der mit geschätzten 300 Jahren älteste Baum von Erl ist mit einem Umfang von bis zu sechs Metern ein bedeutsamer Vertreter der weltweit 200 Arten umfassenden Ahorn Familie. Er spendet uns zugleich Schutz und Schatten.

Die typische „Finger-Form“ und Vielzahl seiner Blätter nährt den Gedanken, von hier aus mit anderen Ahorn Familienmitgliedern verbunden zu sein. Durch die gespreizte Fingerform seiner Blätter gilt er traditionell auch als abwehrender Schutzbaum. Dazu ist der Ahorn wie viele andere auch ein nährender Baum: Seine Blätter und Früchte sind essbar und den eingedickten Ahornsirup schätzen wir als gesünderen Zuckerersatz. Daher passt er gut in diese Almen Landschaft mit ihrer Vielfalt regional erzeugter und verarbeiteter Gaumengenüsse!

METHODE:

Mit Elementen aus dem Finger-Yoga sowie Energiearbeit in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- nahe dem Baum die Finger abwechselnd ahornblät-ter-ähnlich spreizen und entspannen
- dann die Arme ergänzend dazu in bewusster Leichtigkeit bewegen – und die Wirkungsverstärkung in den gesamten Armlängen wahrnehmen
- auf diese Weise gestärkt zwei Schutzhaltungen ausprobieren, die passende finden: Arme und Hände seitlich auf Schulterhöhe erhoben (Schutz nach außen) oder beide Hände vor Herz und Körperzentrum haltend (Schutz nach innen) ... und speichern



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

- Kann ich mich schützen?
- Wann sollte ich mich schützen?
- Tue ich es?

Wegbeschreibung

Nach fünf minütiger Autofahrt von Erl auf den Erlerberg am ersten Parkplatz in Richtung Spitzstein direkt am Waldrand. Ideal zu ruhigeren Zeiten vormit-tags während der Woche.

A13

Aussichtspunkt Wildschütz

Liebe. Klang. Herzverbindung.



© Sportalpen Marketing

Ein romantischer Platz über den Dächern von Niederndorf mit Panoramablick auf den Zahmen – und den Wilden Kaiser für Verliebte und Menschen mit großem Herzen: „Die Wildschütz“ heißt dieser verschwiegene grüne Ort mit idyllischer Aussicht auf den Ort. Mit einem besonderen „Dreier-Baum-Platz“ und der weithin hörbaren Klanginstallation können Sie von hier aus vielen Menschen einen Herzensimpuls senden:

METHODE:

Mit Elementen aus Meditation und Yoga in Resonanz mit der Natur zu sich selbst und anderen kommen – hörbar!

Natur Resonanz Übung

- vor oder in der Dreier-Baum-Gruppe einen Moment die Augen schließen und an drei Menschen denken, die jetzt in den Sinn kommen
- mit gutem Stand und in Gedanken an diese drei „Herzmenschen“ die Hände vor dem Herzen kurz zusammenführen, dann die Arme seitlich weit öffnen, die Öffnung im ganzen Oberkörper als erweiterten Herzensbereich spüren
- in dieser Herzensverbindung dreimal die Klanginstallation ertönen lassen



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

Wie geht es meinem Herzgefühl in Gedanken an ...?

Kann ich mein Herzgefühl nach außen bringen?

Wie geht es mir, wenn ich es tue?

Wegbeschreibung

Am Hechenberg in Niederndorf ab der Basinkurve der Rodelbahn Hechenberg führt vom Wanderweg zur Kapelle Maria Heimsuchung ein schmaler Waldweg nach links zu einem der schönsten Plätze des Dorfes.

Kalvarienberg

Passion. Spiel. Lebensart.



© Sportalpen Marketing

Als weithin bekannte Kulturstätte von Weitsicht ist der Kalvarienberg uns eine grüne Bühne – in enger Verbindung mit den traditionellen Passionsspielen seit 400 Jahren und den Tiroler Festspielen im Festspielhaus Kufstein! Hier treffen sich Tiefe und Leichtigkeit unter dem weiten, freien Himmelsfirmament. Festspiele und ganz besonders Passionsspiele sind immer das, was wir daraus für uns ableiten. In diesem Sinne lässt sich der Kalvarienberg auch außerhalb der Spielzeiten „bespielen“ – so herrlich frei wie die Gemälde am Kreuzweg:

METHODE:

Mit Elementen der Landschaftsmythologie und Natur-Wahrnehmung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- in der eigenen Zeit die sanfte Natur und das von Menschen Geschaffene wahrnehmen
- die zahlreichen Bodenwellen sind wie viele kleine „Berge“ auf dem Kalvarienberg – den eigenen bedeutsamen Platz durch Herumgehen und Ausprobieren in der eigenen Zeit finden und einnehmen
- hier für sich verweilen: findet der Körper eine eigene Geste oder Bewegung, die zu der aktuellen Stimmung passt – inspiriert und passioniert von all dem, was hier ist? Dem Moment Zeit schenken – und sich von sich selbst überraschen lassen



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Was ist fest verankert in meinem Leben?
- Was ist frei?
- Wie lebe ich die Verbundenheit aus Fundament und Freiheit?

Wegbeschreibung

Kalvarienberg in Erl. Zugang direkt vom Ort.



*Kraft aus
Fels & Erde*



Vitalpunkte & Lichtwege

Thierseetal

Kraft aus
Natur & Stille

»In der Natur hat alles sein natürliche Resonanz und ist alles miteinander in Schwingung und verbunden. Ein Baum ist ein Baum. Eine Lärche will eine Lärche bleiben, eine Birke eine Birke und eine Glockenblume bleibt eine Glockenblume. Nur wir Menschen wollen immer etwas anderes als wir sind. In Resonanz mit der Natur lernen wir gerne das zu sein, was wir sind.«

Dr. Gundt Kutschera

Thierseetal***Vitalpunkte & Lichtwege***

Nr.	Kraftplatz	Impulse	Ort
B1	Steinkreis Riedenberg	Erde. Zentrum. Perspektivwechsel.	Thierseetal
B2	Thiersee & Wasserfall Platz	Ruhe. Dynamik. Wechselspiel.	Thierseetal
B3	Glemmbachklamm	Ich. Wir. Neugier.	Thierseetal
B4	Thierberg Kapelle Kufstein	Lebenswege. Lebenskraft. Atmen.	Thiersee
B5	Labyrinth Hinterthiersee	Aussen. Innen. Vertrauen.	Thierseetal
B6	Hochmoor am Riedenberg	Sensibilität. Balance. Empathie.	Thiersee
B7	Mayrhoferkreuz	Höhen des Lebens. Werte. Dankbarkeit.	Thierseetal
B8	Jägerkapelle am Schattberg	Weg des Herzens. Nähe. Präsenz.	Thierseetal

B1

Steinkreis Riedenberg

Erde. Zentrum. Perspektivwechsel.



© Sportalpen Marketing

Der energiereiche Steinkreis kann sich positiv auf Sie auswirken. Und Ihr wohlmeinender Besuch wirkt wiederum stärkend auf den Platz. Begeben Sie sich vorab zur Einstimmung oder anschließend für einen Moment zur „Waldmutter-Tanne“ am Rande des Kreises und speichern hier den Schutz und die Kraft der Natur:

METHODE:

Mit Vorstellungskraft und Natur-Wahrnehmung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- von einem beliebigen Außenstein zum Mitte-Stein schauen, der symbolisch für das eigene Zentrum und alles, was gerade wesentlich ist, steht
- den Steinkreis betreten und vom Mitte-Stein aus im Uhrzeigersinn jeden Außen-Stein einen Moment anschauen: wer und was gestaltet das eigene Leben mit?
- dann den Außenkreis von Stein zu Stein abgehen und mit Blick zur Mitte sich symbolisch selbst aus allen Perspektiven betrachten: was fällt hier jeweils auf?



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

Wo ist der „beste“ Platz – in der Mitte oder außen?

Was (alles) macht mich aus?
Wer oder was bin ich?

Für mich – für andere?

Wegbeschreibung

Von Thiersee aus bis nach Landl, dort an der Kreuzung links in Richtung Riedenberg. Nach wenigen Minuten erscheint auf der rechten Seite ein kleines Marterl (Parkplatz). Von dort führt ein kleiner Weg leicht bergauf in den angrenzenden Wald und zum Steinkreis.

B2

Thiersee & Wasserfall Platz

Ruhe. Dynamik. Wechselspiel.



© Sportalpen Marketing

Der Thiersee und sein tiefes Farbenspiel, die verschiedenen Panoramen und Stimmungen zu allen Jahres- und Tageszeiten sind so einzigartig wie wir selbst! In Kombination mit dem etwas oberhalb gelegenen Wasserfall Platz können Sie zwei wesentliche Pole von einem nachhaltig gesunden Lebensstil erfahren: Dynamik und Ruhe, An- und Entspannung, Tun und Lassen! Alles im Leben hat zwei Seiten: die Ruhe vom See ist zeitweise hoch frequentiert, der Platz am quirligen Wasserfall dafür oft ruhig. Spüren Sie, wann es Sie zum einen oder zum anderen Pol zieht und folgen Sie dem Ruf

...

METHODE:

Mit Natur-Wahrnehmung und bewusstem Atem in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- eine See-Runde abgehen: welcher Berg oder Hügel zieht aufgrund seiner Charakteristik gerade an?
- den Fichtenplatz am hinteren Ufer besuchen und bewusst atmen. Mit dem Atem die Ruhe durch sich hindurch fließen lassen – und Anstrengendes hinaus
- dann als Gegenpol den sprudelnden Wasserfall oberhalb des Sees besuchen und wieder bewusst kräftig ein- und ausatmen



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

Wünsche ich mir mehr Spannung oder mehr Entspannung in meinem Leben?

Kann ich ruhig werden?

Kann ich – entspannt – die Dynamik des Lebens genießen?

Wegbeschreibung

Thiersee. Zum Wasserfall der Wegbeschilderung „zum Dreibrunnenjoch“, nach kurzer Wegpassage oberhalb des Sees über eine Brücke dem Wasserfallgeräusch folgen.

B3

Glemmbachklamm

Ich. Wir. Neugier.



© Michael Schirnhofner

Erleben Sie die atemberaubende, turbulente Glemmbachklamm einmal anders – als Spiegel Ihrer Abenteuerlust. Gehen Sie nach der Brücke über den zunächst noch breiten Wanderweg auf die Klamm, „das Unbekannte“, zu und genießen bewusst mit der ständig stärker werdenden Wasserakustik die Annäherung:

METHODE:

Mit Natur- und Sinnes-Wahrnehmung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- den eigenen Platz auf den „Ich-bin-bereit-Felsen“ direkt rechts am Weg finden, die Handinnenflächen aneinander drücken, die eigene Kraft spüren und speichern angesichts der gewaltigen Natur um sich herum
- vom Wassergeräusch weiter zur Klamm hin ziehen lassen, dem enger werdenden Pfad nach unten folgen und mindestens eine symbolische Wasserüberquerung durchführen
- nun entweder die Glemmbachklamm in ihrer ganzen Großartigkeit durchwandern oder an diesem Punkt umkehren und – gestärkt – dem Ruf zum nächsten Kraftpunkt folgen



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

Wie geht es mir angesichts der laut herüber rauschenden Klamm?

Wie geht es mir beim bergauf oder bergab gehen?

Bin ich auch im Leben „trittsicher“?

Wegbeschreibung

Östlicher (sanfter) Einstieg: von Hinterthiersee aus auf der Landesstraße nach Landl, im spitzen Winkel links in die Glemmtalstraße abbiegen, am Ende an der Brücke parken.

B4

Thierberg Kapelle Kufstein

Lebenswege. Lebenskraft. Atmen.



© Sportalpen Marketing

Die Wege des Lebens sind nie linear und führen selten nur in eine Richtung!

Zu der Burg Thierberg auf einer 721 Meter hohen Erhebung führt ein serpentinreicher Waldpfad. Er verläuft, wie die meisten Wege im Leben verlaufen: wellenförmig – hin und her. Abkürzungen verlocken vielleicht, sind jedoch nicht wirklich sinnvoll für das Gesamterlebnis. Und wie so oft im Leben wird Ihre Geduld am Ziel belohnt:

METHODE:

Mit Geh- und Atem-Variationen sowie Körper-Wahrnehmung in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- die Gehgeschwindigkeit durch Stil, Tempo und Schrittlängen variieren – mit dazu gegenläufigen Armbewegungen
- dazu den Atem variieren, bis das Ein- und Ausatmen optimal fließen: das eigene „Atmungslied“ hören und genießen
- wo immer es passt, einen Baum mit einer Hand berühren, durch Körperverlagerung sanft Gewicht auf den Arm geben, ebenso sanft wieder abstoßen, Kraft spüren, weiter gehen – dem Ziel entgegen!



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Wo geht es leicht – wo ist es anspruchsvoll?
- Worauf oder worüber freue ich mich?
- Wann brauche ich eine Pause? Mache ich Pausen? Wie und wovon?

Wegbeschreibung

Kürzester Aufstieg: mit dem Auto bis Gasthaus Neuhaus – von dort aus entlang der Kreuzwegstationen bis zur Burgruine und zur Kapelle wandern.
Alternativ von den Parkplätzen Längsee, Hechtsee oder auch direkt vom Tal aus in Morsbach.

B5

Labyrinth Hinterthiersee

Außen. Innen. Vertrauen.



© Dominik Zwinger

Das Labyrinth als geführter Weg des Vertrauens hin zur eigenen Mitte wird in Resonanz mit der Natur anders erlebbar. Die Steine sind wie unzählige Einzelereignisse, die Ihr Leben formten, formen und begleiten und sicher die nächsten Schritte lenken. Statt direkt zum Ziel zu führen, wird der Weg durch die vielen Windungen reichhaltiger, das Ziel wertvoller, vielschichtiger: wir dürfen der Führung vertrauen. Mit welchem Wunsch oder Ziel machen Sie sich jetzt auf den Weg und was möchten Sie nach Ihrer Rückkehr neu bewegen?

METHODE:

Mit Selbst-Wahrnehmung und etwas Zeit in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- die eigene Stimmung wahrnehmen an engeren Stellen der Krümmungen und umgekehrt an den geraden, übersichtlichen Passagen
- um sich vollends auf das Labyrinth einzulassen den Blick senken und auf die kürzest mögliche Wegstrecke vor sich lenken – der freie Kopf ist jetzt wichtiger als jedes Zeit- oder Orientierungsgefühl
- wie fühlt sich das Erreichen der Mitte an – nach Glück und Erfüllung? Oder ist es schon die beginnende Suche nach dem nächsten Ziel?



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

- Was ist meine Berufung?
- Worum geht es – wirklich?
- Was hält mich (noch) auf?

Wegbeschreibung

Auf der Modalrunde der rechts abzweigenden Forststraße folgen bis zum Bauernhof Breitenau. Am Ende der Wiese befindet sich das Bodenlabyrinth, welches von Einheimischen aus 16 Tonnen Steinen errichtet wurde.

B6

Hochmoor Riedenberg

Sensibilität. Balance. Empathie.



© Sportalpen Marketing

Betreten Sie das Gelände mit nur wenigen Schritten und berühren Sie die kühle feuchte Torferde vor sich. Dieses über Jahrtausende gewachsene Hochmoor ist so weich wie schützenswert. Können Sie sich vorstellen, wie sich umgekehrt für das Moor Ihre Bewegung, Ihre Berührung anfühlt?

METHODE:

Mit Natur- und Körper-Wahrnehmungen in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- einige Schritte barfuß gehen – bewusst mit federnden Knien und das Getragensein vom Moorboden spüren
- leicht federnde Gleichgewichtsübungen auf einem Bein stehend und die Leichtigkeit in diesem Schwebezustand speichern. Das Standbein wechseln und Unterschiede spüren. Die eigene „Körperintelligenz“ an den ständig ausbalancierenden Knöchel-Bewegungen erkennen und darauf vertrauen
- abschließend das Moor mit der flachen Hand berühren



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

Was schützt mich – was oder wen schütze ich?

Wo und wann in meinem Leben bin ich ähnlich achtsam wie gerade jetzt?

Welches Gefühl bestimmt heute meinen Tag?

Wegbeschreibung

Das unauffällige Hochmoor liegt im Ortsteil Jochberg auf einer Seehöhe von 830 m. Es befindet sich nördlich der Kapelle des „Rohrmoosbauern“ in einer Geländesenke mit mehr als 100 m Durchmesser – umgeben von einem Fichtengürtel und durchzogen von typischen Entwässerungskanälen.

B7

Mayrhoferkreuz

Höhen des Lebens. Werte. Dankbarkeit



© Sportalpen Marketing

Das Mayrhoferkreuz am Sonnseithügel ist ein weithin sichtbares Ziel.

Es lädt uns ein, die Kraft der Erde unter uns mit der Strahlkraft vom weiten Himmel über uns zu verbinden:

METHODE:

Mit meditativem Yoga und etwas Vorstellungskraft in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- oben angekommen eine gute Stehposition mit dem Rücken zum Kreuz finden
- zur Verbindung mit Erde und Luft und dem natürlichen Auf und Ab des Lebens die Arme langsam empor und wieder hinab schwingen – im eigenen Stil und Tempo
- zur Verstärkung beim Emporschwingen der Arme die Erdenergie durch sich durch nach oben, in das Licht – und umgekehrt in der Abwärtsbewegung der Arme das Licht durch den Körper hinab in die Erde als hellen Strahl visualisieren und wieder aufwärts ...



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

Ich weiß mich zu stärken – weiß ich es, tue ich es?

Wie möchte ich gerne leben – oder ist alles schon „perfekt“?

Was ist das „Größte“ in meinem Leben?

Wegbeschreibung

Von der Ortsmitte Hinterthiersee über den Sonnseithügel zum Mayrhofer Kreuz hinauf. Oder weiter bis zum Bichlhörndl, auch Kapellenberg genannt, und wieder zurück.

B8

Jägerkapelle am Schattberg

Weg des Herzens. Nähe. Präsenz.



© Sportalpen Marketing

Stärken Sie sich für Ihren Herzensweg zu anderen Menschen: Starke Menschen können starke Gemeinschaften und Beziehungen bilden. Der Weg dorthin ist oft eigenwillig – so wie der Weg vor Ihnen hinauf zur Jägerkapelle. Denn Leben heißt Wandel und Wachstum und durch positive Veränderungen wird vieles leichter. Spuren des Lebens pflastern unseren Weg, so wie die Wurzeln hier, machen uns reich an Erfahrungen und stärken von innen.

METHODE:

Mit Elementen der Geh-Meditation und Fein-Motorik in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- beim Gehen über Felsen und Wurzeln in Gedanken alles das, was stärkt, mit einer Handbewegung zum Körper herziehen und umgekehrt alles das, was losgelassen werden darf, sanft wegschieben
- der Wurzelweg fordert heraus und lädt ein, die eigene hundertprozentige Präsenz zu genießen
- ein Gedankenspiel: Aufwärts durch die Vergangenheit gehen. Der ebene Weg nach der Jägerkapelle darf die Zukunft sein, um die Früchte aus den Erfahrungen zu genießen



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

Kann ich generell meine Sichtweisen, mein Verhalten, wo es sinnvoll erscheint, ändern?

Wovon brauche ich mehr – oder weniger?

Bin ich gerade „verliebt“ – in wen oder was – oder in mich (das darf sein!)?

Wegbeschreibung

Die neue Jägerkapelle befindet sich am höchsten Punkt des stark bewaldeten Schattbergs (1.126 m) auf einer kleinen Lichtung. Zwischen den Bäumen versteckt und weniger leicht zugänglich unterhalb der neuen Kapelle liegt die alte Halkapelle, die kleinste betretbare Kapelle von Thiersee.



*Kraft aus
Natur & Stille*

Vitalpunkte & Lichtwege

Bad Häring und das Kaisergebirge

*»Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles eines. Ich glaube
an Letzteres.«* Albert Einstein



*Kraft aus
Sonne & Licht*

Bad Häring und Kaisergebirge

Vitalpunkte & Lichtwege

Nr.	Kraftplatz	Impulse
C1	Wasserfall Bad Häring	Wildheit. Energetisierung. Aktivität
C2	Weg der Sinne	Rhythmus. Vitalität. Ganzheitlichkeit
C3	Haslacher Moor	Sanftheit. Langsamkeit. Wohlgefühl.
C4	Häringener Stilleplatz	Stille. Raum. Getragensein.
C5	Häringener Erdfeuerplatz	Feuer. Aus der Erde. Zum Licht.
C6	Brentenjoch & 5 Kraftplätze	Bewegung. Höhe. Freude.
C7	Kapelle Maria auf dem Steine	Milde. Wärme. Güte.
C8	Marienkappelle am Steinberg	Natur. Nahrung. Dankbarkeit.
C9	Stripsenjoch und Stripsenkopf	Neugier. Kraft. Entdeckungsfreude.
C10	Mirakel-Brünnl	Glück. Fühlen. Natur spüren.
C11	Antoniuskapelle im Kaisertal	Hoffnung. Glaube. Zuversicht.
C12	Königslinde Schwoich	Entspannung. Harmonie. Linderung.
C13	Ruine Rudersburg	Weitsicht. Wandlung. Weiter sehen.



Wasserfall Bad Häring

Wildheit. Energetisierung. Aktivität.



© Sportalpen Marketing

Für unsere Gesundheit förderlich ist der direkte Besuch von Wasserfällen und sprudelnden Bächen mit deren durch Reibung energetisierten Wassermolekülen. Studien zeigen, dass die feine Zerstäubung von Wasser in der Luft die Atemwege unterstützt. Nutzen Sie diesen Wasser- und Waldweg aktiv für Ihre Vitalität:

METHODE:

Mit einer HUNA-Klopf-Technik in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- einige erfrischende Tropfen von einer passenden Wasserstelle über den Körper schöpfen. Soll es eher stilles – oder sprudelndes Wasser sein?
- die erfrischende Wirkung für Kopf und Körper verstärken durch Auflegen der linken Hand am Hinterkopf, während die rechte mit gespreizten Fingern vorne sanft vom Scheitel (beide Gehirnhälften) über das Brustbein bis zum Bauch (Bauchgehirn) tippt. Zwei wirklich tiefe Atemzüge lang. Mit neuer Linke-Hand-Position verstärken, jeweils eine Handbreite weiter nach vorn, bis die Stirn erreicht ist – immer begleitet von zwei tiefen Atemzügen
- die unterschiedlichen Frischewirkungen vergleichen – vom zerstäubten Wasser bis zu den aromatischen Tanninen der Waldbäume und diese Eindrücke speichern



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

Landschaftsmythologisch ist der Wasserfall ein Platz der Dualität: weiches (weibliches) Wasser trifft auf harten (männlichen) Felsen – was verbinde ich mit beiden Energien?

Was zieht mich gerade mehr an?
Warum?

Wegbeschreibung

Dorfstraße nach Osterndorf bis zur Weggabelung hinter Gasthaus „Bierhäusl“. Auf rechtem Weg entlang des Baches bis zum Wasserfall. Rückweg über „Rück Dich Gesund Pfad“, Kneipptretstelle und Unterstein. Höchster Punkt 600 m.



Weg der Sinne

Rhythmus. Vitalität. Ganzheitlichkeit



© Sportalpen Marketing

Ein drei Kilometer langer Gesundheitsweg mit sieben Stationen führt Sie zu den Wurzeln vom heutigen Gesundheitsort Bad Häring, eine der heilkräftigsten Schwefelquellen im Alpenraum! Erleben Sie den Weg der Sinne in Resonanz mit der Natur bewusst wie einen stärkenden „Pilgerweg“. Verstärken Sie die Wirkung ganzheitlich und nachhaltig durch bewusstes Wahrnehmen und Gehen zwischen den Stationen und finden Ihre Rezepturen für den Alltag:

METHODE:

Mit Elementen der Farbtherapie, Tai Chi und einer Atem-Schritt-Technik in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- in der Farbtherapie gilt Grün als kühlend, lindernd, beruhigend und entspannend: Die vielen Grün-Nuancen aus der Natur beim Gehen bewusst wahr nehmen
- ab und zu die Arme im Nordic Walking Stil nach hinten schwingen und bewusst Veraltetes, Schweres hinter sich lassen, frei werden für Neues
- nach jeder Station für einen Moment einen guten Platz finden und das „innere Tai Chi“ als Zusammenspiel von Geist, Atem und Bewegung verstärken: die Füße gegen den Boden drücken, tief einatmen, den Körper sanft nach oben ausrichten und dieser Welle der Bewegung durch die Beine bis zum Kopf folgen. Dann ausatmen, den Körper los- und wieder sinken lassen



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

- Wie schnell gehe ich?
- Gehe oder lebe ich sonst schneller oder langsamer?
- Wann und warum?

Wegbeschreibung

Start und Parkplatz beim Hotel Thaler in Bad Häring. Ziel ist der Kurpark. Dem beschilderten Weg folgen, nach nur wenigen Minuten ist die erste der sieben Stationen erreicht.

C3

Haslacher Moor

Sanftheit. Langsamkeit. Wohlgefühl.



© Sportalpen Marketing

Aus einer kesselförmigen Erdsenkung entstand nach Jahrtausenden dieser Kraftplatz – ein pures, sensibles, hochwirksames Moor. Nährboden für viele Pflanzen ... und für Sie: Die Ruhe lädt zum Verweilen ein und stärkt die Fähigkeit zum Entspannen. Nähren wir unsere inneren Kräfte aus dieser Ruhe heraus:

METHODE:

Mit Elementen der Muskelentspannung, Achtsamkeit und Yoga in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- in eine äußere Balance kommen: am Rande des Moores stehend auf einem Bein, das andere erst zur Seite angewinkelt, dann Arme und Oberkörper ausgleichend nach vorne bewegen, einen Moment halten – Bravo! – Beinwechsel
- auf eine der Liegen legen und sich wie in einem Moorbad fühlen, die „schwarze Daune“ umgibt den Körper wohlthuend. Tief von der Lunge in den Bauchraum atmen. Den Körper von unten nach oben durch alle Körperzonen an- und entspannen, dabei den Grad der Entspannung erforschen
- dann einen Finger sanft auf die Stirnmitte legen und nur diesen Finger wahrnehmen – sowohl auf der Stirn als auch im Finger: die Temperatur, den Druck. Von diesem Punkt aus die Ruhe und Wärme gedanklich im ganzen Körper verteilen und wieder den Grad der Entspannung wahrnehmen



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

Kenne ich meine „starken“ und meine „sanften“ Seiten?

Kann ich zur Ruhe kommen?

Wann gönne ich mir sonst Ruhe-Inseln wie diese?

Wegbeschreibung

Parken im Ortszentrum. Start entlang der Straße in Richtung Wörgl oder vom Kurpark aus. Entlang des Waldes am "Weg der Sinne" sind es rund zwei Kilometer bis zum Haslacher Moor.

C4

Häring Stilleplatz

Stille. Raum. Getragensein.



© Michael Schirnhofner

Unser Leben ist immer von Polen bestimmt: Himmel und Erde, Aktion und Ruhe, Aus- und Einatmen ... und von den wertvollen, ruhigen Räumen dazwischen. Denn zum Glück befinden wir uns nicht permanent in den Spannungspolen. Entdecken Sie Ihren inneren Ruhe-Raum in den Zwischenräumen aus Bäumen:

METHODE:

Mit Elementen der Achtsamkeitslehre und einer Atem-Technik in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- dem leisen Plätschern aufmerksam folgend entlang vom Wasserlauf zur Waldlichtung bewegen, dann zu der Buche am Kraftplatz. In der Annäherung deren Gestalt und Größe wahrnehmen
- die zweite Buche dicht daneben bemerken. Dieser Zwischenraum wird nun zum eigenen „Raum“: hier eine angenehme stabile Position finden – mit welcher Blickrichtung?
- nun diesen inneren Ruhe-Raum mit geschlossenen Augen erforschen – der Schlüssel dazu ist die elementarste Lebensfunktion – der Atem. Genau in dem Umkehrmoment zwischen Ein- und Ausatmen. Dazu in 8 Einheiten ruhig einatmen, 8 Einheiten lang innehalten (der innere Ruhe-Raum) und in 8 Einheiten ruhig wieder ausatmen. Innehalten und wieder einatmen ...



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

- Finde ich „meinen“ Raum?
- Kann ich diesen Raum halten?
- Kann ich den Raum allein mit mir ausfüllen?

Wegbeschreibung

Im Ortszentrum Bad Häring von der Osterdorfer Kapelle weiter außerhalb zum Schutzengelmarterl, weiter zum Wald, links am Bächlein in den Wald hinein den schmalen Weg bis zur Lichtung folgen (Schild „Kraftplatz“).

C5

Häringer Erdfeuerplatz

Feuer. Aus der Tiefe. Zum Licht.



© Michael Schirnhofner

Immer wieder wurde der Häringer Braunkohleabbau in der Vergangenheit durch teils heftige Grubenbrände unterbrochen. An einer bis heute noch nicht löschbaren Stelle treten immer noch sichtbare Brandgase aus. Genau hier bekommen wir einen direkten Einblick in tiefere Schichten sowie die zeitlose Ursprungskraft unseres Planeten Erde. Nutzen wir diese Energie in guter Weise:

METHODE:

Mit einer Atemtechnik und Yoga in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- in sicherer Entfernung mit Blick zur Austrittsstelle positionieren
- der Erde mit der eigenen Atem-Energie, die bewusst vom Bauch her angesteuert werden kann, „antworten“. Dazu das Ausatmen – wie die Erde – aus der Tiefe aufsteigen lassen durch kurzes Zusammenpressen der Bauchmuskeln Richtung Wirbelsäule. Kräftige Atemstöße sind die Folge
- nach einer kurzen Atem-Serie diese frisch aufgebaute Energie nutzen, um den Körper neu auszurichten: Durch seitliches kraftvolles Arme nach oben schwingen zu einer „Pfeilspitze“ über dem Kopf (einatmen) und anschließendes energisches Bewegen der geschlossenen Handflächen vor die Brustmitte (ausatmen) – auch mehrmals möglich



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

- Wie stark ist mein Atem?
- Wie tief ist mein Atem?
- Wofür brauche ich einen langen Atem?

Wegbeschreibung

Am Themenweg Bergbau & Kohle in Bad Häring.

C6

Brentenjoch & 5 Kraftplätze

Bewegung. Höhe. Freude.



© Sportalpen Marketing

Auf Augenhöhe mit der kraftvollen Naturkulisse des Kaisergebirges können wir nahe und oberhalb der Bergstation Brentenjoch an fünf Kraft- & Bewusstseinsplätzen unsere Natur Wahrnehmung erleben und stärken: Die Plätze laden ein, zu uns zu kommen. Und dazu, die Gemeinschaft aller Bergfreunde an diesen und anderen Plätzen in der Umgebung zu spüren:

METHODE:

Mit Elementen der Lichttherapie, Meditation und Yoga in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- beim Hinaufwandern bewusst die Annäherung zum Licht erleben als wertvolle Energiequelle für anstehende Berg- und weitere Lebensaktivitäten
- auf dem Weg eigene „Licht-Plätze“ finden und jeweils einen längeren Moment verweilen: ist es die Aussicht, die anzieht, ein bestimmter Baum oder Felsen?
- den Körper an den fünf Kraftpunkten mit weit geöffneten Armen bewusst dem Licht entgegen dehnen – noch weiter, noch kraftvoller – und diese Energie speichern. Im sicheren angenehmen Stand die Augen schließen und die Arm-Öffnung mehrmals wiederholen. Als eigener Willkommensgruß für alle Menschen, die gerade ebenfalls dankbar an anderen Natur- und Kraftplätzen in der Nähe stehen?



Kraftplatz Luft & Wasser

Denkimpulse

Wo strahlt das Licht in meinem Leben am hellsten?

Mit wem teile ich „mein Licht“?

Wer oder was in meinem Umfeld benötigt „mehr Licht“?

Wegbeschreibung

Start: Wanderweg bzw. Kaiserlift Kufstein zur Bergstation Brentenjoch, von dort geht es zu den fünf Kraft- & Bewusstseinsplätzen Brentenjoch: Zum Adlerblick und zum Freiraum-Raum-Zeit in der Nähe der Bergstation. Zum Kraftplatz Gratwanderung am Hohegg mit einer windgeschützten Spirale. Zum Kraftplatz Himmelschauen am Gamskogel und zwischen Mittel- und Bergstation zum Kraftplatz Lebensquelle, dem Riegen-Bründl.

C7

Kapelle Maria auf dem Stein

Milde. Wärme. Güte.



© Sportalpen Marketing

Stärken Sie Ihre Herzenskraft für ein Leben, das Ihrer Herzensnatur entspricht. Schon während des Treppenaufstieges spüren wir – früher oder später – unser Herzklopfen. Ihr Ziel, die Kapelle „Maria auf dem Stein“ bei Hinterbärenbad lädt im doppelten Sinne zur Herzöffnung ein: für sich selbst und für andere. Der heimische Braunbär als Namensgeber ist in seiner Kraft be-HERZ-tes Vorbild. Entdecken Sie vor der wilden Felsenkulisse Ihr ursprüngliches „wildes“ Herz:

METHODE:

Mit Elementen der Atemlehre sowie „Paschen“ und „Chanten“ in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- an der „Neapelbank“ einige Atemzüge bewusst in das Herz atmen: beim Einatmen (Arme seitlich aufwärts bewegen) an alles denken, was diese Wanderung hier und heute ermöglicht hat, beim Ausatmen (Arme abwärts bewegen) dafür danken
- weiter oberhalb des Weges direkt in den zwei Tunnelpassagen oder auf dem schmalen Tunnel Umgehungspfad gedanklich in die eigene „Wildnatur“ eintauchen, das Herz darf sich weiten. Vielleicht auch hörbar für andere mit einem rhythmischen Händeklatschen ähnlich dem traditionellen österreichisch-bayerischen „Paschen“ ... wie geht der eigene Rhythmus? Oder ein gesummter „Herzens-Ton“?
- an der Kapelle die Herzöffnung von der Neapelbank wiederholen. Mit gestärktem Herzen können Menschen all das sein: Miteinander füreinander da!



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Kenne ich den Weg meines Herzens?
- Gehe ich diesen Weg?
- Seit wann?

Wegbeschreibung

Ab Parkplatz „Kufstein-Sparchen“ (499 m) die knapp 300 Treppenstufen hinauf (etwas die Kondition fordernd, dennoch ein leichter Weg). Weiter am Veitenhof und Pfandlhof vorbei und über den Hinterkaiserhof in einer guten halben Stunde nach Hinterbärenbad (831 m).

C8

Marienkapelle am Steinberg

Natur. Nahrung. Dankbarkeit.



© Sportalpen Marketing

Es ist ein beeindruckendes Bild der Einheit von Natur, Tier und Mensch: Die denkmalgeschützte Marienkapelle am Steinberg mit der von einer Gruppe Bauern bewirtschafteten Alm unterhalb der schroffen Wände des Scheffauers. Es ist ein Nehmen und Geben. Gerade Bauern leben durch die Naturgewalten auch heute noch eng verwoben mit dem Land und dem Vieh. Mit diesen Traditionen können auch wir uns hier verbinden. Dankbar für die Nahrungskette, die von hier oben über die Milch symbolisch auch zu unserem Esstisch reicht:

METHODE:

Mit Elementen aus der Meditations- und Yoga-Lehre in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- die Füße – nicht der Kopf – finden einen Platz, um einen zeitlosen Moment lang das entspannte Weidevieh hier oben ruhig zu beobachten, von einem nahrhaften Grasplatz zum nächsten wandernd. Sichtbare Entspannung pur!
- die Knie lockern, die Hände mit den Handflächen nach oben gewandt vor den Körper bewegen und diese dann in maximal möglicher Entschleunigung langsam seitwärts führen
- bedeutet die Geste, etwas zu bekommen oder umgekehrt, etwas geben zu können?



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Kenne ich das Gefühl von Dankbarkeit?
- Kann ich es ausdrücken?
- Wem, wann und wie?

Wegbeschreibung

Ab Kufstein bzw. Bergstation des Kaiserlifts der Markierung Nr. 814 auf dem Forstweg mäßig abwärts folgen, sodann in weitem Bogen weiter abwärts in 1 1/2 Stunden bis zur Alm in einer riesigen Almmulde.

C9

Stripsenjoch & Stripsenkopf

Neugier. Kraft. Entdeckungsfreude.



© Michael Schirnhofner

Sie haben einen Weg vor sich, der Sie Schritt für Schritt dem Licht entgegen in die Weite und zu atemberaubenden Aussichten bringt: das „Felsenherz“ vom Kaisergebirge, eine Region der lotrechten Mauern und Türme und ein seit mehr als 50 Jahren geschütztes Naturgebiet! Erleben Sie diese Begegnung mit Ihrer Natur durch einige Vorbereitungen und Übungen am Weg umso bewusster. Es geht um Ihre Kraft, Ausdauer und Dosierung:

METHODE:

Mit Elementen der Energetik und Yoga in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- ab dem Einstieg, von Angesicht zu Angesicht mit dem „Wilden Kaiser“, immer wieder die Handflächen vor dem Körper bewusst aneinander pressen, um die eigene Kraft zu spüren und bewusst zu speichern
- Kontakt aufnehmen mit dem „eigenen“ Wilden Kaiser: jeweils über einen Arm an der Felswand Gewicht abgeben und annehmen, um die Gegenkraft spüren. Ein guter Ausgleich für die Beinarbeit beim Wandern
- bei guter Sicht zum Felsenprofil – manche sehen „Drachenrücken“ oder ähnlich Kraftvolles – in eine Vorwärtsgrätsche gehen, die Arme auf Schulterhöhe jeweils nach vorne und hinten strecken und das Ziel fokussieren. Halten, Kraft spüren, weiter gehen



Kraftplatz Stein

Denkimpulse

Was will ich mit meiner körperlichen Kraft und Ausdauer „bewegen“

Was kann ich bewegen?

Wo bewege ich mich im Leben ähnlich kraftvoll auf ein Ziel zu?

Wegbeschreibung

Der klassische und zugleich schönste Weg: von Kufstein durch das Kaisertal, vorbei am legendären Hinterbärenbad, unter den Wänden von Kleiner Halt und Totenkirchl hindurch und hinauf bis zur unvergleichlich gelegenen Hütte im Herzen des Kaisergebirges.



Mirakel Brännl

Glück. Fühlen. Natur spüren.



© Sportalpen Marketing

Das Mirakel Brännl, wie der Name schon verheißt, lädt zu Weitblick, Perspektivwechsel und zu einer offenen, positiven Haltung ein: Welche Wünsche oder gewünschten Veränderungen bewegen uns, über den Tellerrand hinaus zu schauen? Beim (landschaftsmythologisch gesehen: weiblichen) Mirakel Brännl angekommen erfrischen Sie sich mit dem Wasser und nehmen die (männliche) Kraft der Felsen als perfekte duale Kombination für innere Kraftreserven mit auf den weiteren Weg – stärken Sie neben körperlichen Kräften auch die mentalen:

METHODE:

Mit Elementen der Energetik sowie Geh-Meditation in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- immer wieder kräftigend auf die Thymusdrüse in der Mitte des Brustkorbes klopfen: welchen Rhythmus braucht es genau jetzt für dieses Natur Abenteuer?
- den Körper angesichts der großartigen Naturkulisse als Verbindung fühlen zwischen Himmel und Erde, Geist und Materie. Dabei den aufrechten Gang beobachten: das körperlich – und ebenso mental starke und gleichzeitig flexible Rückgrat
- angesichts der sich hier laufend verändernden Natur und der sich stets wandelnden Aus- und Einblicke: welcher Gedanke an was genau ist jetzt motivierend?



Kraftplatz Wasser

Denkimpulse

Wo sind die Grenzen meiner Komfortzone?

Wie weit und wohin kann ich sie ausdehnen?

Was begleitet mich dabei?

Wegbeschreibung

Vom Hans-Berger-Haus auf dem Weg in den Scharlinger Boden (Richtung Rote-Rinne-Scharte) bis zum „Mirakel Brännl“: die Stelle, wo der Wanderweg den kleinen, Bach das zweite Mal nach links überquert. v

C11

Antoniuskapelle im Kaisertal

Hoffnung. Glaube. Zuversicht.



© Sportalpen Marketing

Leichtigkeit und Unbeschwertheit kommen nicht immer von selbst – dafür können sie kultiviert werden! Mit den knapp 300 Treppenstufen am beliebten Kaiseraufstieg beginnt es bereits: wir können Stufe für Stufe in ihrem körperlichen Anspruch wahrnehmen. Schritt für Schritt. Meldet sich einmal der innere Widerstand, heißen wir „ihn“ lächelnd willkommen:

METHODE:

Mit einer Entspannungstechnik sowie Steh- und Geh-Variationen in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- wenn sich ein unwillkommener Gedanke während des Weges meldet, die Hände kurz zu Fäusten ballen, die Finger wieder auseinander spreizen und die Kraft spüren. Die Hände wieder entspannen und dank der umgewandelten Kraft umso leichter weiter gehen – die innere Balance hat sich gerade ausgleichen können
- um diese Leichtigkeit zu steigern bewusst federnd voran schreiten: Körperliche Leichtigkeit bewirkt oft eine positive geistige und seelische Haltung
- an der Kapelle die Kraft des Platzes für das eigene Urvertrauen nutzen: gut stehen, gleichzeitig weich und durchlässig fühlen, bewusst etwas hin und her wippen und sich von der Kraft des Ortes und der Berge tragen lassen



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Was geht gerade leicht, was geht schwer?
- Wie geht es meinem Ur-Vertrauen?
- Kann ich Widerstand positiv umwandeln?

Wegbeschreibung

Ab Parkplatz Talstation Kaiserlift / Kufstein-Sparchen die knapp 300 Treppenstufen hinauf, am Veitenhof und Pfandlhof vorbei, dann an der Weggabelung links zur Antoniuskapelle.



Königslinde Schwoich

Entspannung. Harmonie. Linderung.



© Sportalpen Marketing

Unsere Königslinde – Baumsolitär und einzigartige, sichtbare Urkraft. Im keltischen Baumkreis steht sie für Herzlichkeit und Liebenswürdigkeit, Gelassenheit und Geduld. Diese Linde hier hat schon viel er- und überlebt. Sie bietet daher Sicherheit, Zuflucht und Schutz. Und das Schönste: es gibt hier nichts zu tun. Nichts. Nur stehen, atmen, nichts sonst. Jedoch gewusst wie, damit die Linde ihre „lindernde“ Kraft weitergeben kann:

METHODE:

Mit Elementen der Energetik sowie Meditation in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- unter den schützenden Zweigen einen guten Platz finden und sich willkommen fühlen: müde oder wach, verträumt oder präsent, mit offenen oder geschlossenen Augen. Die Botschaft der Linde lautet stets: Das Nichtstun genießen, atmen und länger bleiben
- die eine Hand auf das Herz legen, die andere auf das Zentrum unterhalb vom Bauchnabel und dabei spüren, wie der Körper atmet und still wird
- nach einer Methode der alten Griechen – sie unterschieden „Chronos“ als lineare Zeit von „Kairos“, der gefühlt unendlichen Zeit – im „Kairos“-Bewusstsein den Körper von unten nach oben einmal komplett durchatmen und wieder zurück: wie fühlt es sich hier an? Und dort? Verspannt, entspannt? Und wie geht es dem Kopf, der sich entspannen darf?



Kraftplatz Erde

Denkimpulse

- Kann ich „nichts“ tun?
- Wie lange kann ich „nichts“ tun?
- Kann ich die ruhige Kraft aus der Natur annehmen?

Wegbeschreibung

Ausgangspunkt ist der Schießstand Schwoich, von dort über eine Wiese und an zwei Häusern knapp vorbei in ein Waldstück, dem Weg folgend über ein – offenes – Drehkreuz hinaus auf die Lichtung der Königslinde.

C13

Ruine Rudersburg

Weitsicht. Wandlung. Weiter sehen.



© Sportalpen Marketing

Sie befinden sich an einem schicksalsträchtigen Ort – der Berg der ehemaligen Rudersburg. Derart schicksalsträchtigt, dass es die Burg nicht mehr gibt. Dafür den Weg dorthin und genau hier können wir Vergangenheit und Zukunft begegnen. Denn wir haben auf dem sich gefühlt endlos dahin schlängelnden Serpentinpfad unendlich viel Zeit und Gelegenheit, Altes zurück zu lassen. Denn es ist unmöglich, sich zu erneuern und zu entfalten, ohne etwas zurückzulassen, was einst wichtig war. So wie die alte Rudersburg: Was vom Alten können wir heute zurücklassen, um frei zu werden für Zukünftiges?

METHODE:

Mit Elementen der Atemlehre sowie meditativem Gehen in Resonanz mit der Natur zu sich selbst kommen.

Natur Resonanz Übung

- mit kraftvollen Schritten bergan gehen und das Loslassen mit energisch nach hinten schwingenden Armen verstärken, so lange es nötig ist
- oben angekommen mit Naturmaterialien ein Symbol gestalten für das, was gerade gedanklich zurückgelassen wurde
- auf dem Rückweg freie Gedanken im Gehen entstehen lassen. Dabei bewusst das Noch-Nicht-Wissen-Können zulassen und die Weite als Denk- und Freiraum genießen



Kraftplatz Spiritualität

Denkimpulse

- Was will ich hinter mir lassen?
- Wo will ich hin?
- Wer oder was bin ich – wirklich?

Wegbeschreibung

Die Rudersburg (Fliehbürg) befand sich zwischen Unterlangkampfen und Niederbreitenbach auf einem felsigen Vorsprung mit Start in Niederbreitenbach. Empfehlung: den steilen Anstieg wirklich nur bei trockenem Wetter und überhaupt idealerweise nur bergauf. Abwärts besser Forstweg.



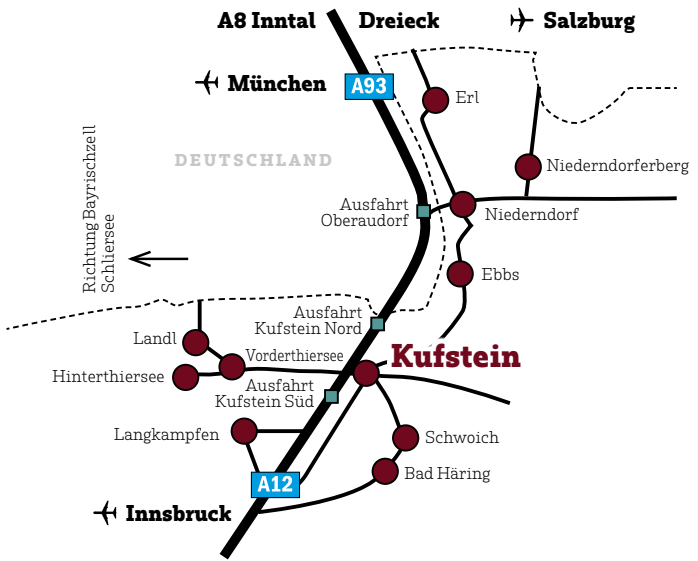




Kraft Triangel

NATURESPONSE® 2020





© W9 Studios

K
Kufsteinerland
 verbindet

TVB Kufsteinerland

A-6330 Kufstein, Unterer Stadtplatz 11-13,

+43 (0) 5372 / 62207, info@kufstein.com

www.kufstein.com