

CHRISTINE HOCHREITER



MEINE
Auszeiten

BAYERISCHER WALD

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

CHRISTINE HOCHREITER

MEINE
Auszeiten

BAYERISCHER
WALD

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeit-Suchende.

obwohl geographisch so nah war der Bayerische Wald früher für mich gedanklich weit weg. Es zog mich eher in die Ferne. Doch das hat sich geändert. Nicht zuletzt durch die Recherchen für dieses Buch habe ich dieses grandiose grüne Erholungsgebiet quasi vor der Haustür kennen- und lieben gelernt. Wanderführer gibt es für diese Gegend schon genug. Daher habe ich mich auf die Suche gemacht nach besonderen Hotels, Museen, Menschen und Orten. Und beispielsweise herausgefunden, dass man im „Woid“ bei einem indischen Guru meditieren lernen und in einem echten Airbus zu einem virtuellen Rundflug abheben kann. Dass ein kleines Konzerthaus Musikfans durch seine Akustik selig macht. Dass ein Starkoch bei illustren Tafelrunden in einem Schloss kulinarische Köstlichkeiten aufischt. Über die wunderschöne Natur hinaus gibt es so viel Tolles zu entdecken – unzählige Gelegenheiten für kurze und längere Auszeiten für alle Sinne: zum Beispiel ein „Wünschedorf“, einen Sternepark, ein Haus am Kopf oder Stille im Stollen ...

Christine Hochreiter

Meine Atempause

1	IN BALANCE KOMMEN	Feng-Shui Kurpark in Lalling.....	8
2	IMMER WIEDER SONNTAGS	Sundays Café in Fürstenstein.....	10
3	DAS STEINEPARADIES	Drexler-Hof in Arrach.....	12
4	SINNESEINDRÜCKE AM SEE	Garten der Sinne in Eging am See.....	14
	► Die „Grünkraft“	16
5	GEHEIMNISVOLLE MADONNA	Tussetkapelle in Philippsreut.....	18
6	EIN PLATZ ZUM TRÄUMEN	Permakulturhof Weiß bei Windorf.....	20
7	DER BAUMGIGANT	Waldhaustanne im Hans-Watzlik-Hain.....	22
8	WOHLTAT FÜR LEIB UND SEELE	Biobäckerei Grafmühle.....	24
9	EINHORN UND RIESENKRABBE	Staatliche Bibliothek in Passau.....	26
10	EIN SEHNSUCHTSORT	Ehemaliges Dorf Leopoldsreut.....	28
11	WELLNESS IN DER NATUR	Kneippanlage in Schwarzenenthal.....	30
	► Fit werden mit Kneipp	32
12	WUNDERSAMES WASSER	Bründlkapelle in Saldenburg.....	34
13	IMMER WEITER NACH OBEN	Alter „Stoabruch“ in Büchlberg.....	36
14	VOLLES AROMA	27 Grad Ellen Hirsch in Hauzenberg.....	38
15	DIE BLAUE KAPELLE	Schmiedehof Taferne & Café bei Windorf.....	40
16	STILLE IM STOLLEN	Besucherbergwerk Fürstenzeche in Lam.....	42
17	ERHABENE DUNKELHEIT	Sternenpark Bayerischer Wald.....	44

Meine Kraftquelle

18	GANZ IM HIER UND JETZT Ashram Mokshadham in Rimbach.....	46
19	FAST WIE DIE PROFIS Hohenzollern Skistadion.....	48
20	SCHLEMMERZEIT IM KELLER Lindenkeller in Tiefenbach.....	50
21	SEELENLANDSCHAFTEN Atelier Herbert Muckenschnabl.....	52
	▶ <i>Was Kunst alles kann.....</i>	54
22	MUT ZUR WILDNIS Wildgarten Furth im Wald.....	56
23	TRÄNEN EINER PRINZESSIN Großer Arbersee.....	58
24	YIN UND YANG Behandlungszentrum in Bad Kötzing.....	60
25	WILDER WALD Seelensteig bei Spiegelau.....	62
26	WIE IN EINEM MÄRCHEN Schloss Egg in Bernried.....	64
	▶ <i>Es war einmal.....</i>	66
27	STEINERNE HERZSCHLAG Granitzentrum Bayerischer Wald.....	68
28	TIERISCHES VERGNÜGEN Bayerwald-Tierpark Lohberg.....	70
29	AUF GLÜCKSSUCHE Museum „Born in Schiefweg“ in Waldkirchen.....	72
30	NATURTANKSTELLE Wanderung an den Halser Ilzschleifen.....	74
31	WO DIE SONNE SINGT Klostergarten in Neukirchen.....	76
32	AUTOMOBILE NOSTALGIE Fahrzeugmuseum Streicher.....	78
33	KLANGKUNST Konzerthaus Blaibach.....	80
	▶ <i>Musikalische Auszeit.....</i>	82
34	ALLES HANDARBEIT Obernzeller Töpferei.....	84
35	FLAUSCHIGE FREUNDE Arberland Alpakas in Frauenau.....	86

36	EIN SYMBOL FÜR FRIEDEN	Leuchtturm der Menschlichkeit.....	88
37	TIERISCHE BEGEGNUNGEN	Gut Aiderbichl in Deggendorf.....	90
38	IN DER WALDAPOTHEKE	Wanderung mit Maria Müller.....	92
	▶	<i>Mit Düften Energie tanken.....</i>	94
39	FÜR JEDEN GESCHMACK	Essenz Kochwerkstatt in Neukirchen.....	96
40	UNTER DER ERDE	Graphit Kropfmühl Besucherbergwerk.....	98
41	DIE GENUSSOASE	Re(h)serviert in Frauenau.....	100
42	KOCHEN, WASCHEN, STICKEN	Museum FrauenFleiss in Blaibach.....	102
43	WALDEINSAMKEIT	Ehemaliger Weiler Schwendreut.....	104
44	DER GIPFEL DER GEFÜHLE	Waldwipfelweg in Sankt Englmar.....	106

Mein Tag Urlaub

45	INDISCHE AUSZEIT	Simhachalam Tempel in Jandelsbrunn.....	108
	▶	<i>Lächeln macht glücklich.....</i>	110
46	NATÜRLICHER FLUSS	Kanutour auf dem Schwarzen Regen.....	112
47	GANZHEITLICHE SINNSUCHE	Kloster St. Dominikus.....	114
48	WILDE ABGESCHIEDENHEIT	Wild-Berghof Buchet.....	116
49	IM WÜNSCHEDORF	Keltendorf Gabreta in Ringelai.....	118
50	DER NATUR AUF DER SPUR	Naturpark Bayerischer Wald	120
51	URLAUB FÜR DIE SEELE	Nepal-Himalaya-Park in Wiesent.....	122
	▶	<i>Die Kraft des Atmens.....</i>	124
52	KLEINE SCHÖNHEITSFARM	Verwöhnkosmetik Christiane Eder.....	126

53	BIERVIELFALT Apostelbräu in Hauzenberg.....	128
54	AUTHENTISCHE KULISSE Museumsdorf Bayerischer Wald.....	130
55	DAS GOLD DES WALDES Die Glasstraße.....	132

Meine Frei-Zeit

56	MENÜS MIT VIEL AMORE Schloss Miltach.....	134
57	EIN ZUHAUSE FÜR DIE NATUR Biohotel Pausnhof in St. Oswald.....	136
58	WAS FÜR EINE ESELEI! Eselhof Daxstein in Schöllnach.....	138
59	ERHELLENDE INNENSCHAU Naikan Zentrum Bayerischer Wald.....	140
	▶ <i>Gedankenlos gegenwärtig</i>	142
60	RAUM FÜR RÜCKZUG Haus am Weg in Schöfweg.....	144
61	IM WALDGLÜCK Waidlerei St. Florian in Frauenau.....	146
62	EIN LESESCHMAUS Kapellenhof in Ringelai.....	148
63	RÜCKKEHR ZUM WESENTLICHEN Lichtzeit in Mauth-Finsterau.....	150
64	DIE PFLANZENFLÜSTERIN Frau Holle Akademie.....	152
65	AUSZEIT MIT ALLEN SINNEN 7 Sentidos in Bischofsmais.....	154
	▶ <i>Am besten selbst gekocht</i>	156
66	DIE NATUROASE Schrottenbaumühle in Fürsteneck.....	158
67	DAS MINIBERGDORF Gutsalm Harlachberg.....	160
68	WELLNESS MIT RHYTHMUS Hotel Falter in Drachselsried.....	162
69	DEM HIMMEL GANZ NAH Das Edlgützl in Breitenberg.....	164
70	SCHLICHTE STILLE Zisterzienserinnenabtei St. Josef in Thyrnau.....	166

IN BALANCE KOMMEN

Ein Hauch von Asien mitten in Niederbayern:
Im Feng-Shui Kurpark Lalling kann man nach den Regeln einer
alten chinesischen Harmonielehre tiefenentspannen.

Auf den ersten Blick ist es einfach nur eine schöne Naturanlage mit einem großen Teich. Doch beschäftigt man sich näher mit deren An- und Ausrichtung, erkennt man den tieferen Sinn. Im Feng-Shui Park in Lalling sollen sich die Besucher gemäß den Regeln einer vor 7000 Jahren in China entstandenen **Harmonielehre** besonders gut entspannen können. Ecken und Kanten werden gezielt vermieden, damit die Energie besser fließen kann. Am besten nimmt man Platz auf einer Bank am Kursee und lässt die **beruhigende Szenerie** auf sich wirken. Bei schönem Wetter kann man auf einem Steg die Füße im Wasser baumeln lassen.

Der See ist in Form einer liegenden Acht angelegt. Die beiden Stege symbolisieren den Ying- und Yang-Punkt. Ein großer Findling am Rand lokalisiert den Herzpunkt, das Energiezentrum des Parks. Noch viel mehr erfährt man bei einer Führung. Man lernt unter anderem den Störzonenlehrpfad, den Chakraweg und den Organweg kennen.

Eine **tolle Erfahrung**: einmal selbst mit der Wünschelrute unterwegs sein. Der Park mit seiner nicht nur harmonisierenden, sondern auch **kreativen Energie** bietet zudem Künstlern

aus der Region ein Forum. Man entdeckt ihre Werke auf den Kurwegen inmitten malerischer Wiesen- und Waldflächen, Bachauen und Feuchtwiesen. Es sind vor allem die Streuobstwiesen, die die Kulturlandschaft des Lallinger Winkels prägen.

Feng-Shui beschreibt die Beziehung zwischen Mensch, Natur und Umwelt. Im Mittelpunkt der Lehre steht die Frage, wie wir durch eine besondere Gestaltung der Umgebung harmonisch leben können. Der philosophische Kern von Feng-Shui wird durch die Idee bestimmt, dass **alles mit allem verbunden** ist. Veränderungen in einem Teil wirken sich auf das Ganze aus. Eine friedvolle Balance gilt als Quelle von Glück und Gesundheit. Die universelle Lebensenergie Chi spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie darf nicht blockiert werden.

Für mich!

Ruhe finden
im Park



Feng-Shui Kurpark, Am Kurpark 1, 94551 Lalling, Tel. (0 99 04) 3 74 (Touristinfo)
lalling.de/tourismus-freizeit



IMMER WIEDER SONNTAGS

Auf der Waldterrasse des Sundays Cafés in Fürstenstein frühstückt man mit Blick in die Natur. Und die hausgemachten Torten sind ein Gedicht.

Das Frühstück (bis mittags) und die süßen Delikatessen im Sundays Café in Fürstenstein sind ein absoluter Genuss. Der englische Name signalisiert, dass dieses Lokal nur an Sonntagen geöffnet ist. Doch viele nennen es der Einfachheit halber das „Oma Café“. Wer sich nun vorstellt, dass hier grauhaarige Damen mit Dauerwellen zugange sind, der irrt gewaltig. Jutta und Therese, die sich um den Service kümmern, sind alles andere als „old fashioned“, sondern ziemlich jung geblieben. Sie freuen sich über jeden, der kommt und meist auch wiederkehrt. Dann kennt man sich,

ratscht miteinander und es fühlt sich ein bisschen an wie **Zuhause-**

sein. Jutta Ratzesberger ist die Hausbesitzerin und Chefin der ehemaligen Bahnrestaurations, die „vor 1914“ erbaut wurde. Eines Tages beschloss sie, aus der früheren Pizzeria ein Frühstücks- und Kaffeehaus zu machen. Mit einer Tochter machte sie sich ans Werk und gestaltete die Innenräume. Es wurde wochenlang gestrichen und gemalt. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Genauso wohl fühlt man sich aber auf der großzügigen ruhigen Terrasse am Waldrand. Dort kann man schon einmal **Eichhörnchen beobachten**, wie sie sich von Baum zu Baum hangeln.

Schwarzwälder Kirsch, Tiramisu oder etwas ganz anderes. Die Inhaberin bäckt alles selbst. Sie liebt es, **besondere süße Kreationen** in die Vitrine und auf die Tische zu bringen. Und es ist immer etwas Neues dabei. Wer es lieber herzhaft mag, der bekommt eine Brotzeit. Das schöne Lokal kann man auch für Feiern und Veranstaltungen mieten. Jutta Ratzesberger macht den Ort außerdem zu einem **Platz für kulturelle Begegnungen** und öffnet ihn für Musiker, Künstler oder Geschichtenerzähler. Und das nicht nur sonntags. Der Ausflug ins sogenannte Dreiburgenland lässt sich gut mit einem **Spaziergang** oder einer Radtour verbinden. Der Fahrradweg führt direkt am Café vorbei. So wird man die Kalorien nach dem Tortengenuss prompt wieder los.

Für mich!

Selbstgebackenes im „Oma-Café“



Sundays Café, Am Bahnhof 10, 94538 Fürstenstein, Tel. (01 71) 4 05 02 70
sundayscafe.wordpress.com



DAS STEINEPARADIES

Am Drexler-Hof in Arrach glänzt und funkelt es herrlich.
Das Herzstück sind Mineralien und Edelsteine –
in natura oder verarbeitet zu Schmuck mit Wirkung.

Wer nur „Drexler-Hof“ hört, kommt niemals auf die Idee, dass hier jede Menge Kompetenz rund um Mineralien und Edelsteine versammelt ist. Dabei kann man in Arrach **eine erstaunlich große Kollektion** mit über 2000 Exponaten bewundern. Sie beruht auf der Leidenschaft von Alois Schmuderer, der jahrzehntelang – hauptsächlich an seinem „Hausberg“ Hoher Bogen, aber auch im Lamer Winkel und im Arnbrucker Gebiet – als Sammler unterwegs war. Der Schwerpunkt des Mineralienmuseums liegt denn auch auf dem ostbayerischen Raum: Turmaline, Granate, Quarz- und Bergkristalle und noch viel mehr. Selbst erfahrene Sammler staunen über die **geologische Vielfalt** des Museums.

Für mich!

Eine persönliche
Kette anfertigen
lassen



Die Inhaberin Petra Drexler-Schmuderer kennt sich bestens aus mit all den unterschiedlichen Steinen und deren Heilwirkungen. Kunden schätzen ihr breit gefächertes Wissen und kommen immer wieder gerne, um sich beraten zu lassen. Viele kommen aber nicht nur wegen der riesigen Auswahl an Mineralien, sondern wegen des besonderen Edelsteinschmucks, der hier angeboten wird. **Jeder**

Stein ist ein Unikat – geschaffen in Millionen von Jahren durch die Natur. Die Vielfalt kennt keine Grenzen. Im hofeigenen Atelier fertigt Tochter Julia Armbänder, Ketten und Ohrringe mit feinem Gespür und **viel Liebe zum Detail**. Besonders beliebt sind Schmuckstücke, die nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen hergestellt werden.

Wenn man ausgestaunt und sich vielleicht mit einem wunderschönen Schmuckstück eingedeckt hat, kann man noch die Räucherwelt, die **Genußecke mit regionalen Spezialitäten** wie Biohonig oder Marmeladen nach alten Rezepten und die Dekowelt mit vielen Wohnaccessoires besuchen. Der Drexler-Hof ist ein Ort, an dem es sich prima entschleunigen lässt. Hier kann man in eine völlig neue Welt, in den Kosmos der Steine, eintauchen und sich intensiv mit all den faszinierenden Exponaten beschäftigen.

Drexler-Hof, Hausfelder Straße 1, 93474 Arrach, Tel. (0 99 43) 90 37 03
drexler-arrach.de

