



# CONTEMPLATIO®

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

VELBURG – HOHENFELS – LUPBURG – PARSBERG

## DEUTSCHLANDS LÄNGSTER WANDERWEG FÜR ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

[www.innehalten-region.de/contemplatio](http://www.innehalten-region.de/contemplatio)



Stadt Parsberg



Markt Lupburg



Markt Hohenfels

NM | Arge 10

Der lokale Landwirt – Das starke Bündnis!



Amt für Ländliche Entwicklung  
Oberpfalz



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING  
BELASSEN  
ERFOLGREICH.



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

## 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](http://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

**Velburg – Hohenfels – Lupburg – Parsberg**  
**46 km Gesamtstrecke**  
**1000 hm Höhenaufstieg**





**CONTEMPLATIO®**  
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

VELBURG – HOHENFELS – LUPBURG – PARSBERG

**VELBURG**

**VELBURG - HOHENFELS**

Länge: 21,5 km | Höhengaufstieg: 400 hm

**HOHENFELS**

**HOHENFELS - LUPBURG**

Länge: 15 km | Höhengaufstieg: 350 hm

**PARSBERG**

**LUPBURG**

**LUPBURG - PARSBERG**

Länge: 9,5 km | Höhengaufstieg: 250 hm

# Von Velburg nach Hohenfels

Länge: 21,5 km

Höhenanstieg: 400 hm

## Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 1 Markt Hohenfels mit Burgruine

## Interessante Links zur Information:

-  [www.markt-hohenfels.de](http://www.markt-hohenfels.de)
-  [www.burgenseite.de/html/hohenfels.html](http://www.burgenseite.de/html/hohenfels.html)



**C CONTEMPLATIO**  
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

---

**WALDBADEN**

**ÜBUNG WALDBADEN - TASCHENLAMPEN DER ALPHEKANKHEIT**

Wir stehen im Wald, setzen uns oder lehnen uns an.  
Dann berührt ein warmer Aufwind unsere eine Taschenlampe auf die Körperstellen, an denen unser Körper dem Wald berührt. Wir spüren zu jeder dieser Körperstellen hin und herbuchen, was wir dort über unsere Sinne aufnehmen, wie sich der Waldhauch anfühlt. Hart oder weich, trocken oder feucht, glatt oder rauhsen, ...?

Stadt Parsberg | Markt Lohburg | Markt Hohenfels

ARGALIS | ... | ... | ...

**C CONTEMPLATIO**  
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

---

**WALDBADEN**

**ÜBUNG WALDBADEN - WALD ATHEM**

Wir schließen die Augen und lassen die frische Waldbluft mit unserem Atemhauch in uns einströmen.  
Wir spüren, wie sich dabei unser Brust- und Bauchraum hebt und senkt. Wir brauchen gar nichts tun, der Atem kommt und geht von allein. Der Wald begleitet uns. Waldbluft fließt in sich, durch uns hindurch und so entsteht eine Verbindung zwischen unserem Körper und dem Waldbesuch.

Stadt Parsberg | Markt Lohburg | Markt Hohenfels

ARGALIS | ... | ... | ...



**VELBURG**

**HOHENFELS**

1

# Von Hohenfels nach Lupburg

Länge: 15 km

Höhenaufstieg: 350 hm

## Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 2 Markt Lupburg mit Burg

## Interessante Links zur Information:

- [www.tourismus-parsberg.de/umgebung/lupburg](http://www.tourismus-parsberg.de/umgebung/lupburg)
- [www.lupburg.de/index.php/geschichte/markt-lupburg](http://www.lupburg.de/index.php/geschichte/markt-lupburg)



**HOHENFELS**

**LUPBURG**

2

# Von Lupburg nach Parsberg

Länge: 9,5 km

Höhenaufstieg: 250 hm

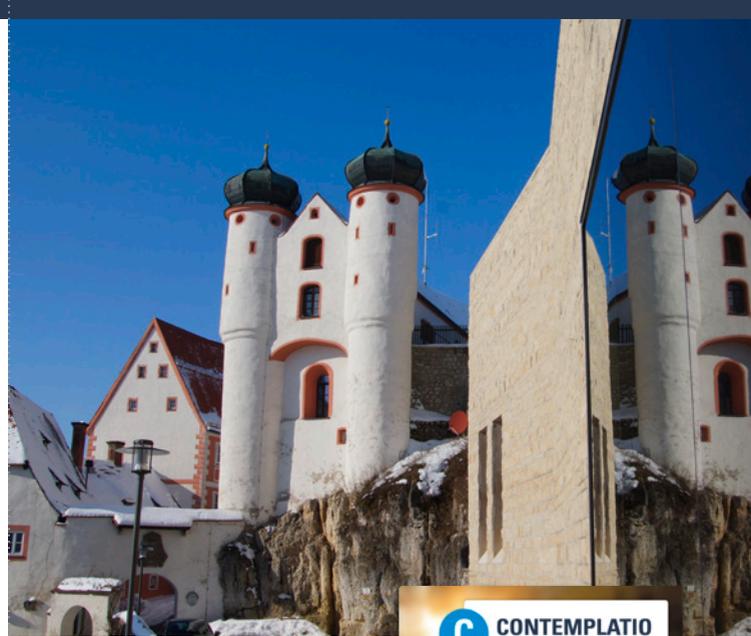
## Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

3 Parsberg mit Burg und Burgmuseum

## Interessante Links zur Information:

 [www.tourismus-parsberg.de](http://www.tourismus-parsberg.de)

 [www.parsberg.de](http://www.parsberg.de)



**C CONTEMPLATIO**  
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**WALDBADEN**

**ÜBUNG WALDBADEN – WALD SEHEN**

Unser meist unterschätzter Sinn ist der Geruchssinn. Wir schließen die Augen, öffnen dann ganz bewusst diese Sinneskanäle und tauchen in den Wald hinein. Wir schmecken wie ein Spüchwort in verschiedenen Richtungen, nach links, nach rechts, in den Rücken. Im Wald finden sich teilweise verschiedene Duftstoffe. Wir stellen uns gedanklich, damit ja länger wir unseren Aufmerksamkeitspunkt auf unseren Geruchssinn legen, diese aktivier wird er und desto mehr Duftmoleküle nehmen wir wahr.

Stadt Parsberg Markt Lupburg Markt Neuhofsch

Alpe 10

**C CONTEMPLATIO**  
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

**WALDBADEN**

**ÜBUNG WALDBADEN – WALD SEHEN**

Unser wichtigste Sinnesorgan geht auf Was sehen wir im Wald? Welche Farben, Formen, Schattenspielen, Lichtspiele, Oberflächen...? Wir schauen und entdecken, so als würden wir uns auf einem fremden Planeten befinden und mit den Augen alles erforschen.

Stadt Parsberg Markt Lupburg Markt Neuhofsch

Alpe 10





Holzheim

Kühnhausen

etten

Klapfenberg

Hitzendorf

94

Hackenhofen

Rudolfshöhe

A 3

Granswan

Kerschhofen

enhofen

Prünthal

3

Parsberg

Lupburg

**PARSBERG**

**LUPBURG**

Illk

Daßwang

St 2234

Seibertshofen

Hardt

Höhe

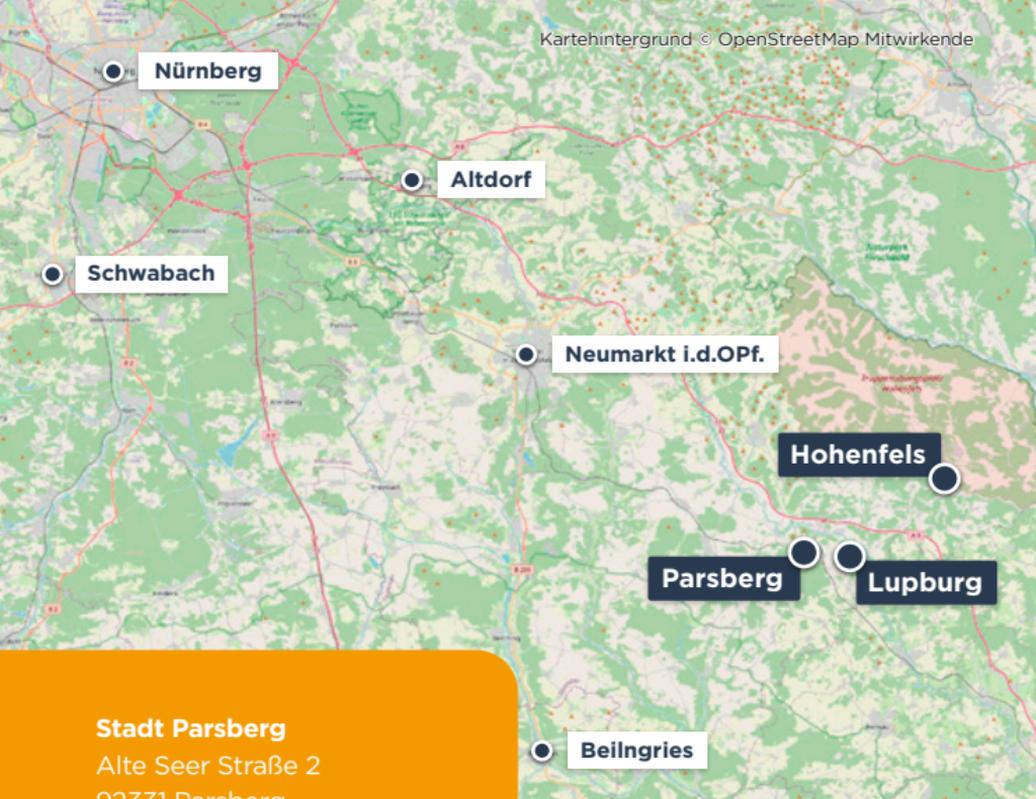
Dettenhofen

Niederhofen

Schwarzenthonhause

Willenhofen

Mausheim



### Stadt Parsberg

Alte Seer Straße 2  
92331 Parsberg

Tel: 09492 / 9418 - 0  
Fax: 09492 / 9418 - 30  
hauptverwaltung@parsberg.de  
www.parsberg.de

### Markt Lupburg

Burgstraße 14  
92331 Lupburg

Tel: 09492 / 60014 - 0  
Fax: 09492 / 60014 - 28  
rathaus@lupburg.de  
www.lupburg.de

### Markt Hohenfels

Pfarrer-Ertl-Platz 3  
92366 Hohenfels

Tel: 09472 / 9401 - 0  
Fax: 09472 / 9401 - 94  
info@markt-hohenfels.de  
www.markt-hohenfels.de

### Projektierung:

Johann Beck Consulting  
Lindenstraße 18 · Pilsach  
Web: www.mach-mal-om.de

### Bildnachweise:

Stadt Parsberg  
Bernhard Schmid  
Markt Lupburg  
Markt Hohenfels  
Christian Amthor

### Audios:

Martin Kiem – Experte Waldbaden

### Gestaltung:

calmar creativ GbR  
Willi-Graf-Straße 2 · 92348 Berg  
www.calmar-creativ.com

[www.innehalten-region.de/contemplatio](http://www.innehalten-region.de/contemplatio)



Stadt Parsberg



Markt Lupburg



Markt Hohenfels



NM | Arge 10  
Der lokale Landwirt  
"Das steht Adress!"



Amt für Ländliche Entwicklung  
Oberpfalz



INNEHALTEN | REGION  
ruhe | stille | ankommen



JOHANN BECK CONSULTING  
BELASSEN  
ERFOLGREICH.