CONTEMPLATIO

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

PILSACH – LAUTERHOFEN – VELBURG

DEUTSCHLANDS LÄNGSTER WANDERWEG FÜR ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

www.innehalten-region.de/contemplatio

STADT VELBURG

Markt Lauterhofen

Gemeinde Pilsach

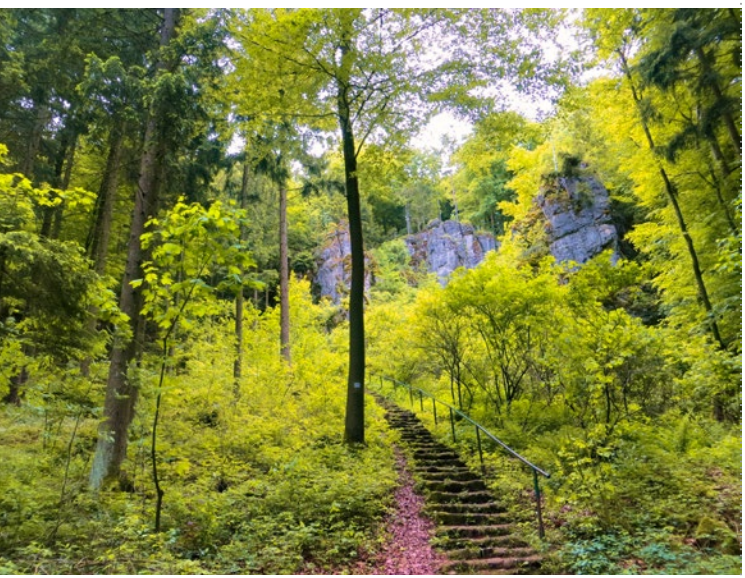
Amt für Ländliche Entwicklung Oberpfalz

QUELLENREICH REGIONALBAD NEUMARKT

JOHANN BECK CONSULTING GELASSEN ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION ruhe | stille | ankommen

NM | Arge 10 Die südliche Landfrau – Eine starke Allianz!



„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

Wegführung

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

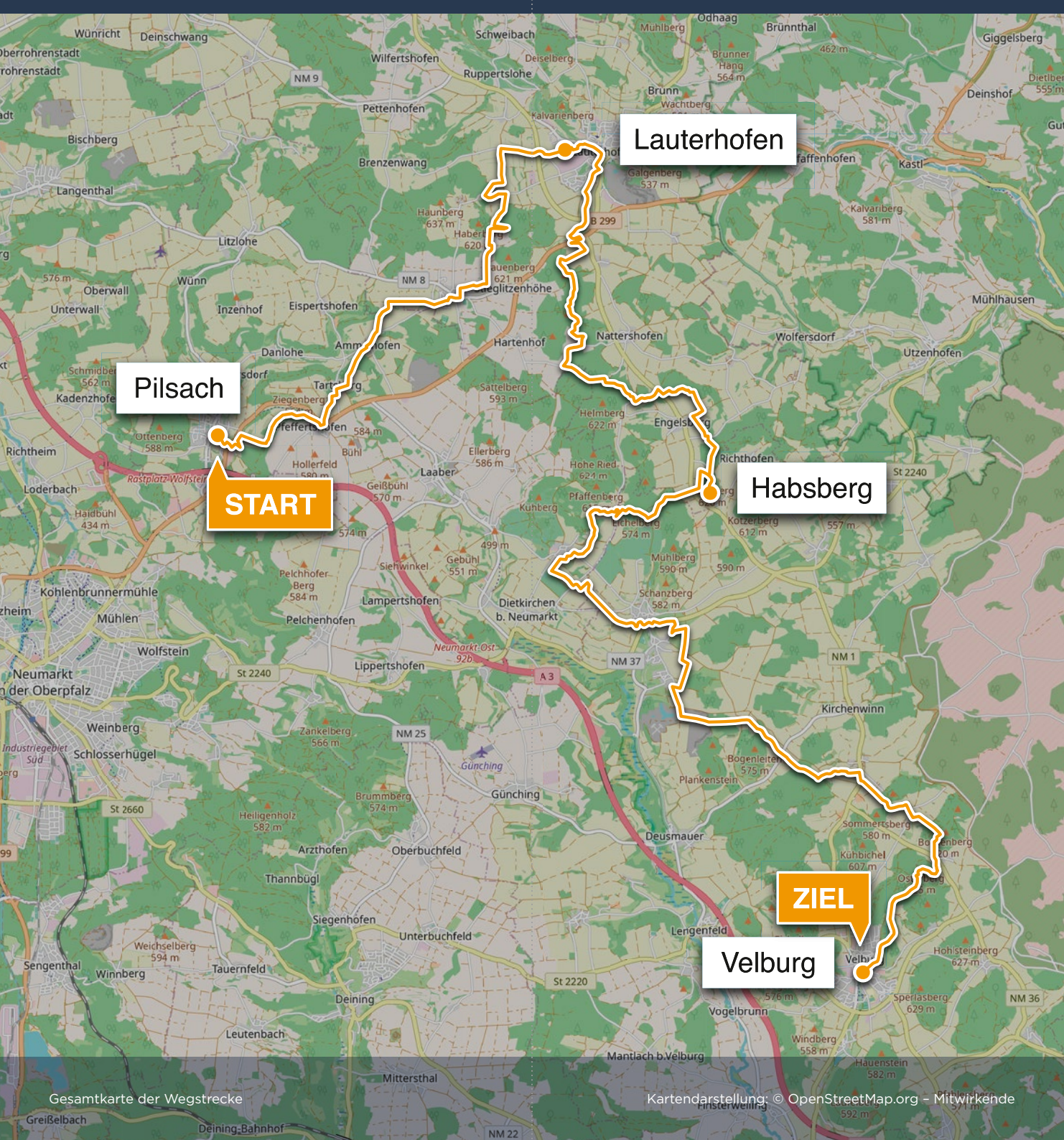
Gelassenheit üben

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

Pilsach –Velburg – Lauterhofen
39 Kilometer
460 Höhenmeter


Lauterhofen
Pilsach
START
Habsberg
ZIEL
Velburg
Gesamtkarte der Wegstrecke
Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org – Mitwirkende

Von Pilsach nach Lauterhofen

13 Kilometer
40 Höhenmeter

Sie beginnen diesen Wegabschnitt in Pilsach und wandern über Trautmannshofen nach Lauterhofen.

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

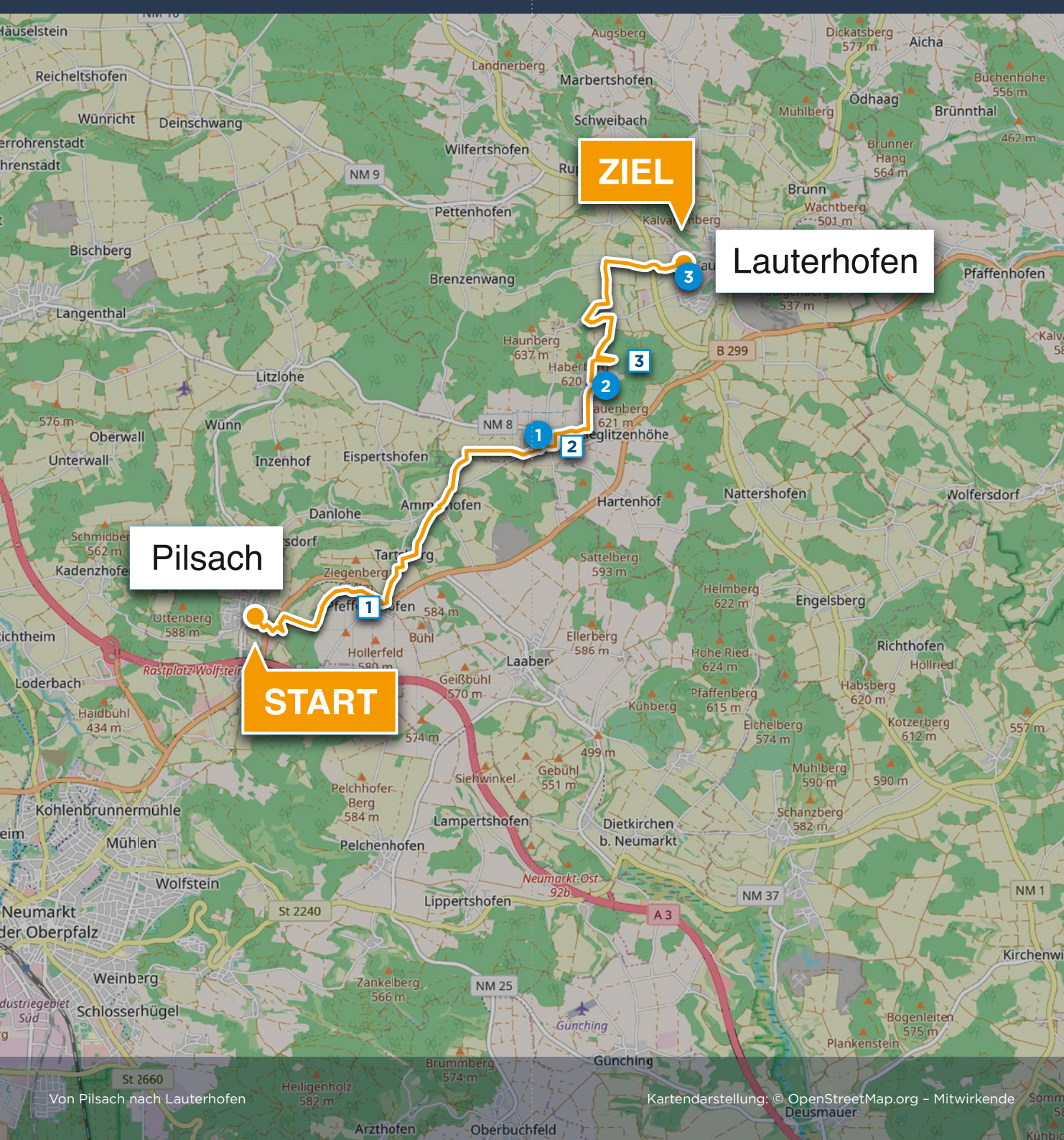
1. Wallfahrtskirche Trautmannshofen
2. Keltische Fliehburg Lauterhofen / Reiselsberg
3. Karlshof Lauterhofen

Standorte der Übungsschilder:

1. BERÜHREN – Pavillon Pfeffertshofen
2. ELEMENT ERDE – Engelloh Trautmannshofen
3. DEIN ATEM WERDEN – Keltische Fliehburg Lauterhofen / Reiselsberg

Interessante Links zur Information:

- Gemeinde Pilsach
  www.pilsach.de
- Kaspar Hauser Schloss Pilsach
  www.pilsach.de/hp3474/geschichte.htm
- Wallfahrtskirche Trautmannshofen
  www.pfarrverband-lauterhofen.de/wallfahrtskirche-trautmannshofen.php


ZIEL
Lauterhofen
START
Pilsach
Von Pilsach nach Lauterhofen
Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org – Mitwirkende

Von Lauterhofen nach Habsberg

11,8 Kilometer
139 Höhenmeter

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

4 Burgstall Schweppermannsburg
5 Wallfahrtskirche Habsberg

Standorte der Übungsschilder:

4 ELEMENT RAUM – Karlshof Lauterhofen
5 SITZMEDITATION – Sitzgruppe auf dem Dietrichstein
6 GEHMEDITATION – Treppe auf den Habsberg

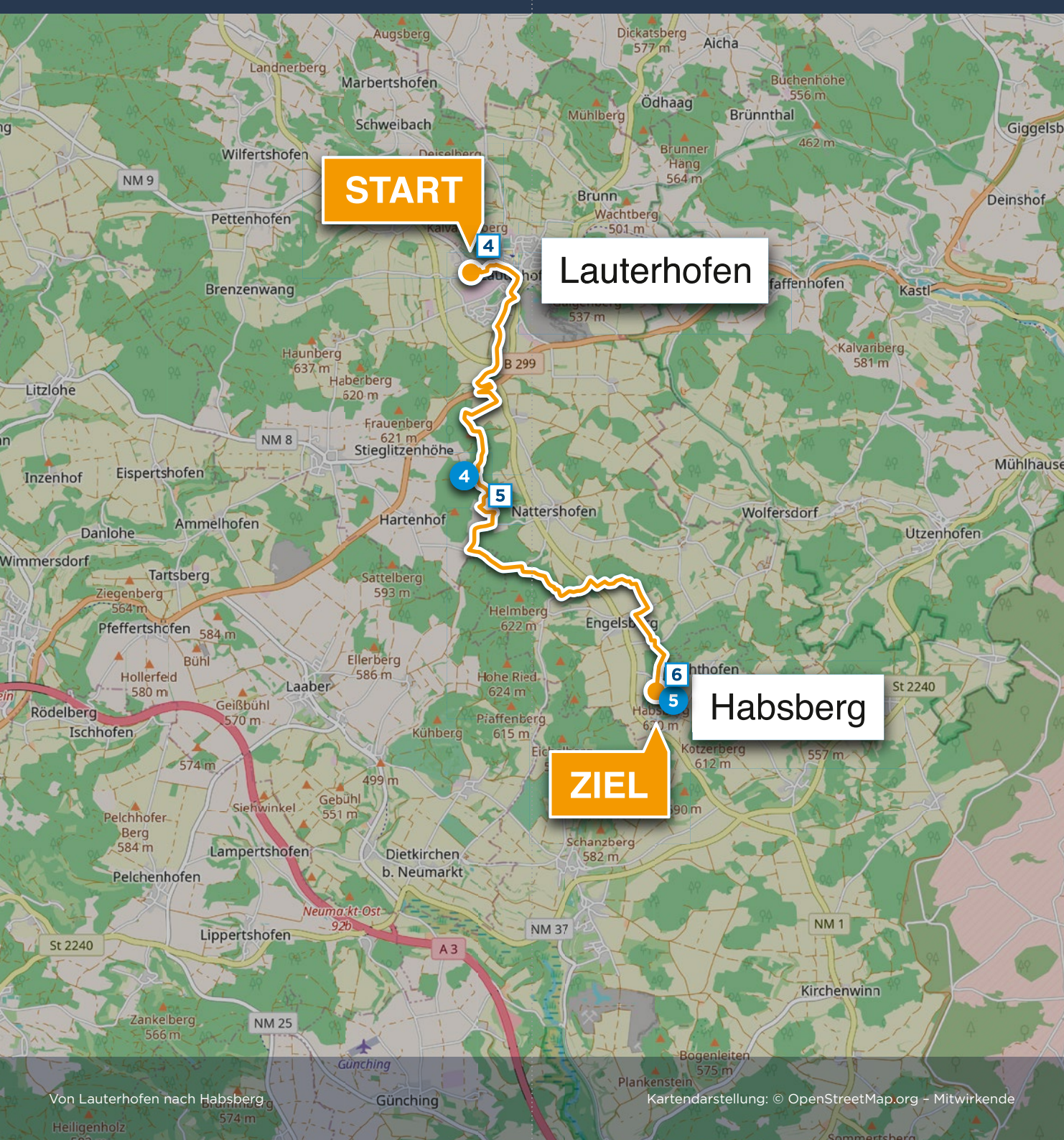
Interessante Links zur Information:

Markt Lauterhofen
www.lauterhofen.de

Karlshof Lauterhofen
de.wikipedia.org/wiki/Karlshof_(Lauterhofen)

Burgstall Schweppermannshof
de.wikipedia.org/wiki/Burgstall_Schwepper-mannsburg

Wallfahrtskirche Habsberg
www.wallfahrt-habsberg.de/wallfahrtskirche/geschichte/


START
Lauterhofen
4
4
5
6
5
Habsberg
ZIEL
Augsberg
Landnerberg
Marbertshofen
Schweibach
Wilfertshofen
NM 9
Pettenhofen
Brenzenwang
Haunberg
637 m
Haberberg
620 m
B 299
Litzlohe
Frauenberg
621 m
Stieglitzenhöhe
NM 8
Inzenhof
Eispertshofen
Danlohe
Ammelhofen
Hartenhof
Nattershofen
Wolfersdorf
Wimmersdorf
Tartsberg
Ziegenberg
564 m
Sattelberg
593 m
Helmberg
622 m
Pfeffertshofen
584 m
Bühl
Ellerberg
586 m
Hollerfeld
580 m
Laaber
Hohe Ried
624 m
Rödelberg
Ischhofen
Geißbühl
570 m
Pfaffenberg
615 m
Kühberg
574 m
499 m
Gebühl
551 m
Siehwinkel
Pelchhofer
Berg
584 m
Lampertshofen
Dietkirchen
b. Neumarkt
Pelchenhofen
Neumarkt-Ost
92b
St 2240
Lippertshofen
A 3
NM 37
Schanzberg
582 m
Kotzerberg
612 m
557 m
NM 1
Kirchenwinn
Zankelberg
566 m
NM 25
Günching
Bogenleiten
575 m
Plankenstein
Heiligenholz
Dickatsberg
577 m
Aicha
Buchenhöhe
556 m
Ödhaag
Mühlberg
Brünnthal
462 m
Brunner
Hang
564 m
Brunn
Wachtberg
501 m
Deinshof
Giggelsb
Kastl
Kalvariberg
581 m
537 m
Mühlhause
Utzenhofen
St 2240
Von Lauterhofen nach Habsberg
Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org – Mitwirkende

Von Habsberg nach Velburg

20,1 Kilometer
114 Höhenmeter

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

6. Haus am Habsberg
7. Juradistl Landschaftskino
8. König-Otto-Höhle
9. Kraftort-Wanderung Velburg

Standorte der Übungsschilder:

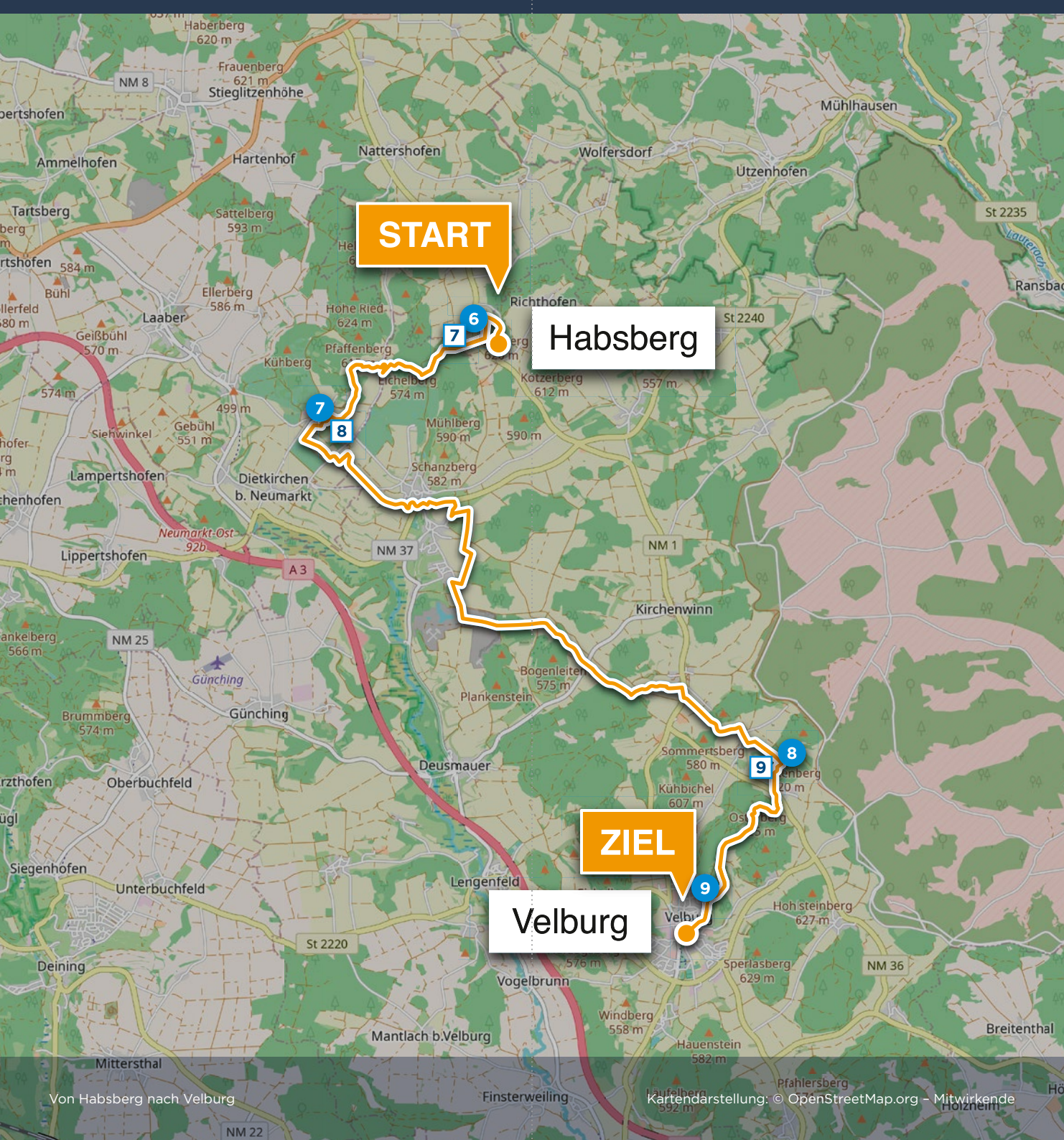
7 ACHTSAMKEITSMEDITATION – beim Haus am Habsberg

8 SCHAUEN – beim Juradistl Landschaftskino

9 BEWEGEN – König-Otto-Höhle

Interessante Links zur Information:

- Haus am Habsberg und Juradistl Landschaftskino
  www.hausamhabsberg.de
- König-Otto-Höhle
  www.erlebniswelt-velburg.de
- Stadt Velburg
  www.velburg.de



Von Habsberg nach Velburg

Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org – Mitwirkende

Stadt Velburg
Hinterer Markt 1
92355 Velburg

Tel: 09182 / 9302 - 0
Web: www.velburg.de

Markt Lauterhofen
Marktplatz 11
92283 Lauterhofen

Tel: 09186 / 9310 - 0
Web: www.lauterhofen.de

Gemeinde Pilsach
Bahnhofstraße 12
92318 Neumarkt i.d.OPf.

Tel: 09181 / 2912 - 0
Web: www.pilsach.de

Projektierung
Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · Pilsach

Web: www.mach-mal-om.de

Bildnachweis
Titelfoto: Christine Riel
Lageplan: BTE Tourismus- und Regionalberatung

Kartengrundlage:
Openstreetmap Mitwirkende

Gestaltung:
calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2
92348 Berg

www.innehalten-region.de/contemplatio