



CONTEMPLATIO

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

NEUMARKT – FREYSTADT

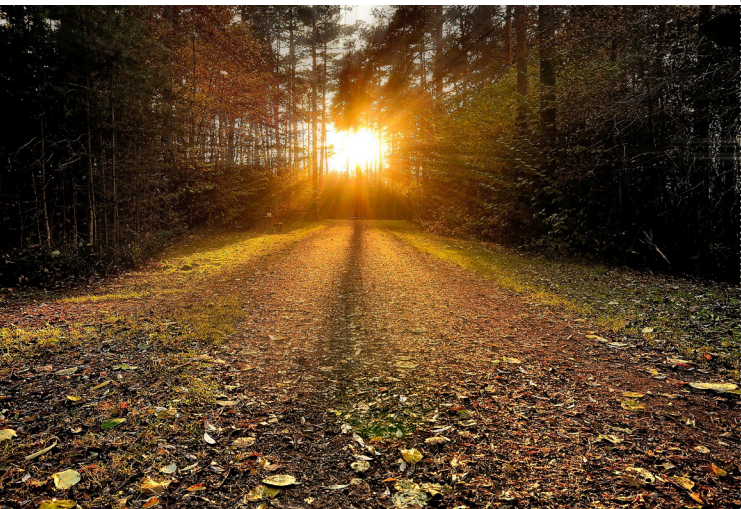
www.innehalten-region.de/contemplatio



INNEHALTEN | REGION

Ein Projekt der

ruhe | stille | ankommen



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

Contemplatio

ist ein weltanschaulich offener Pilgerweg.

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.

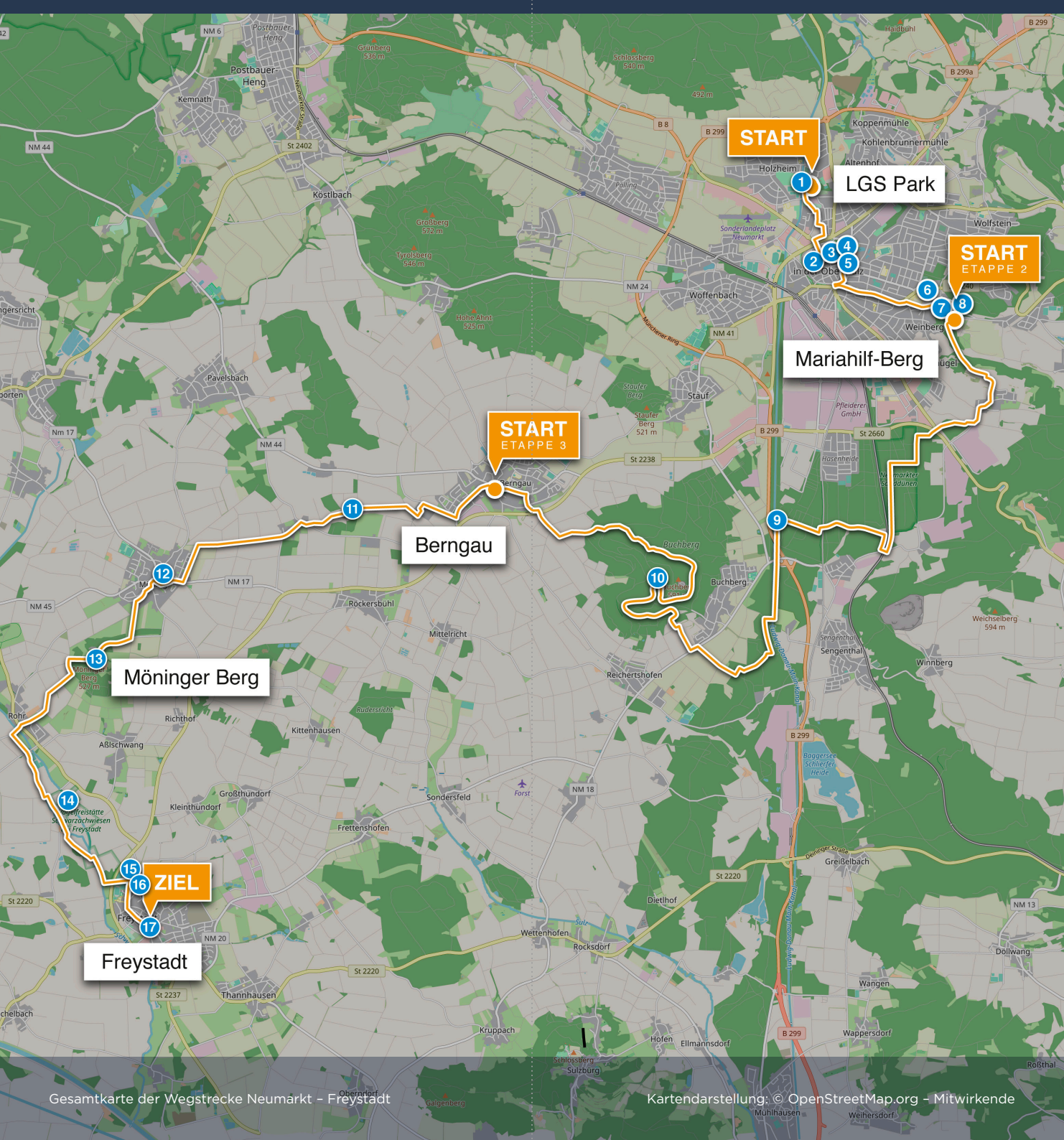
Letztendlich sehen wir das Wandern auf dem CONTEMPLATIO aber weniger als ein durchorganisiertes Wanderevent, das möglichst bequem auch noch die kleinsten Steinchen aus dem Weg räumt. Das Leben bringt immer Herausforderungen mit sich, an denen wir Gelassenheit üben können. Um es mit Laotse zu sagen: „Was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

Komplette Wegstrecke Neumarkt – Freystadt

39 Kilometer

460 Höhenmeter





START

LGS Park

START
ETAPPE 2

Mariahilf-Berg

START
ETAPPE 3

Bergau

Möninger Berg

ZIEL

Freystadt

Von Neumarkt auf den Mariahilf Berg

5 Kilometer

160 Höhenmeter

Diese CONTEMPLATIO-Etappe beginnt in Neumarkt am Schauturm im LGS Park, Dr.-Kurz-Straße 44. Sie wenden sich, wenn Sie vor dem Turm stehen, nach links. Sie durchqueren anschließend die Stadt Neumarkt mit vielen Orten, die zum Verweilen einladen. Genießen Sie am Ende dieser Teilstrecke die wunderbare Aussicht auf dem Mariahilf Berg und die stille Atmosphäre in der barocken Wallfahrtskirche Mariahilf.

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 1 LGS Park mit dem Gelassenheitsweg SIEBEN ELEMENTE mit einer App mit geführten meditativen Audio-Anleitungen und dem INNEHALTEN BARFUßWEG – www.innehalten-region.de
- 2 Gotische Hallenkirche Münster St. Johannes
- 3 Residenzplatz mit Historischem Reitstadel, Pfalzgrafenschloss (jetzt Amtsgericht) und Hofkirche
- 4 Museum Lothar Fischer

- 5 Evangelische Christuskirche mit kleinem ummauerten Kirchgarten, der zum stillen Sitzen einlädt und anschließendem ehemaligen Kapuzinerkloster
- 6 Kloster St. Josef der Schwestern vom Göttlichen Erlöser
- 7 Neumarkter Kreuzweg mit 367 Treppenstufen auf den Mariahilf Berg
- 8 Barocke Wallfahrtskirche Mariahilf mit angrenzendem ehemaligem Karmelitenkloster



WICHTIG: Der CONTEMPLATIO führt Sie unterhalb der Wallfahrtskirche Mariahilf an der Mariengrotte weiter auf der Zeugenbergrunde. Von der Mariengrotte bis zum Zangentor auf dem Buchberg ist der CONTEMPLATIO deshalb **nicht** mit dem **C** Symbol markiert.

Sie folgen in diesem Abschnitt der Markierung der Zeugenbergrunde:



START

1

2

3

4

5

6

7

8

START
ETAPPE 2

Mariahilf-Berg

Von Neumarkt auf den Mariahilf-Berg

Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org - Mitwirkende

Etappe 2

Vom Mariahilf-Berg nach Berggau

19 Kilometer

180 Höhenmeter

Unterhalb der Mariahilf Kirche geht es an der Mariengrotte vorbei auf schmalen Pfaden durch Felder und Wälder auf der Zeugenbergrunde. Sie erreichen den Ludwig-Donau-Main-Kanal und beginnen bald danach den Aufstieg auf den Buchberg, der viele keltische Geheimnisse birgt. An den Felstürmen Predigtstuhl und Teufelskeller vorbei wandern Sie an den Steilhängen des Glasberges zum Gipfel des Buchbergs. Auf schmalen Pfaden geht es den Keltenwall entlang zum Zangentor, dem früheren Tor zur 2500 Jahre alten keltischen Wehranlage. Aus dem Wald heraus führt Sie der Weg dann in die Ortschaft Berggau zur Pfarrkirche St. Peter und Paul.

Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 9** Ludwig-Donau-Main-Kanal
- 10** Keltische Wehranlage auf dem Buchberg



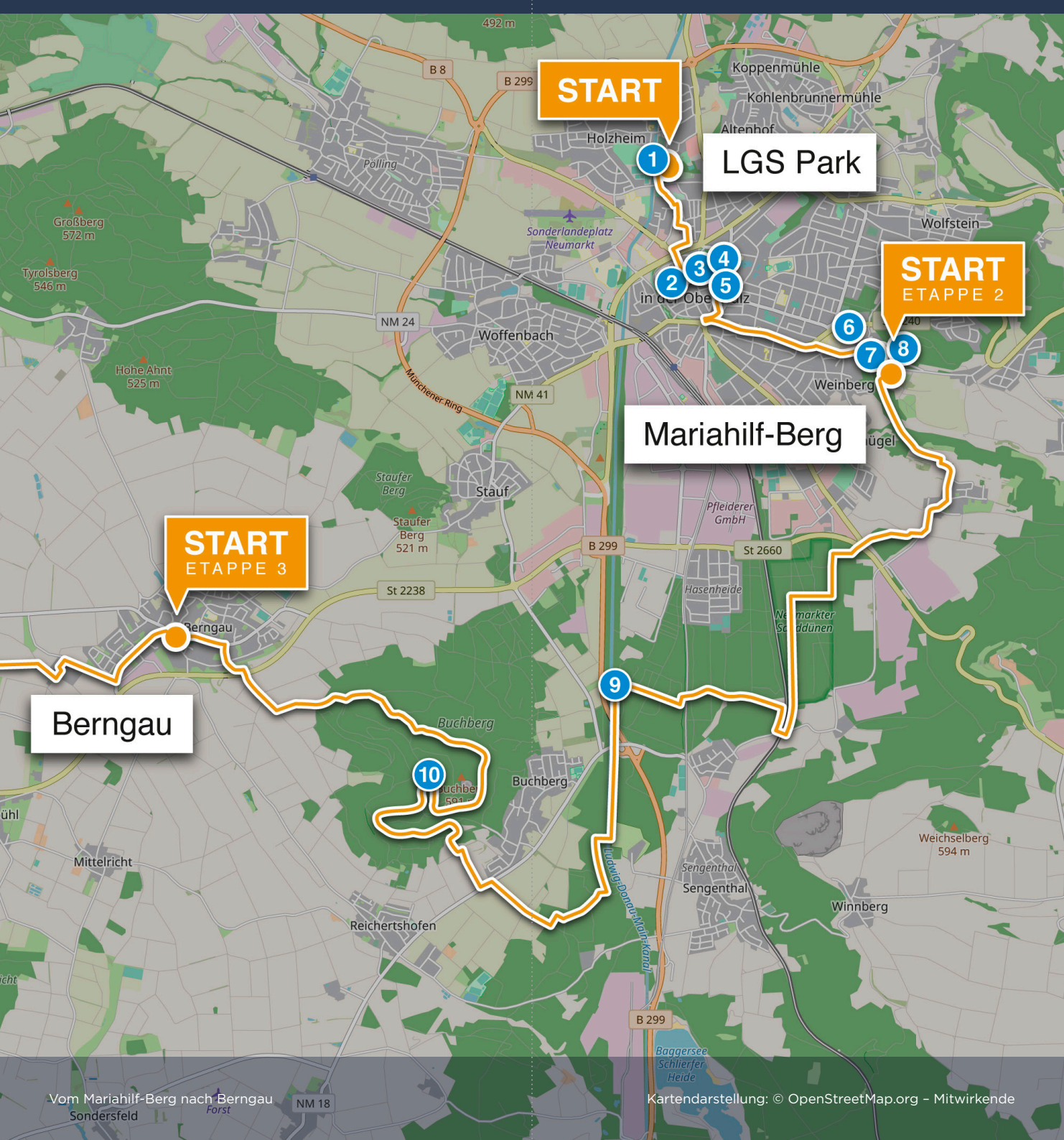
WICHTIG: Der CONTEMPLATIO folgt auf diesem Streckenabschnitt der Zeugenbergrunde bis zum Zangentor auf dem Buchberg.

Symbol der Zeugenbergrunde:



Nach dem Zangentor orientieren Sie sich wieder nach dieser Markierung:





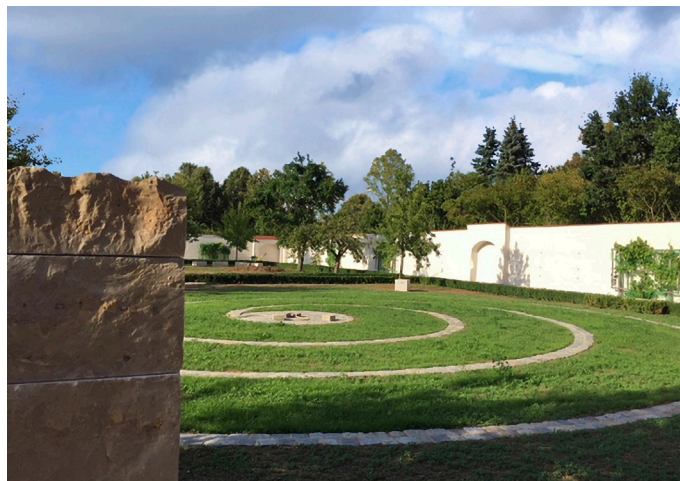
Von Berggau nach Freystadt

15 Kilometer

120 Höhenmeter

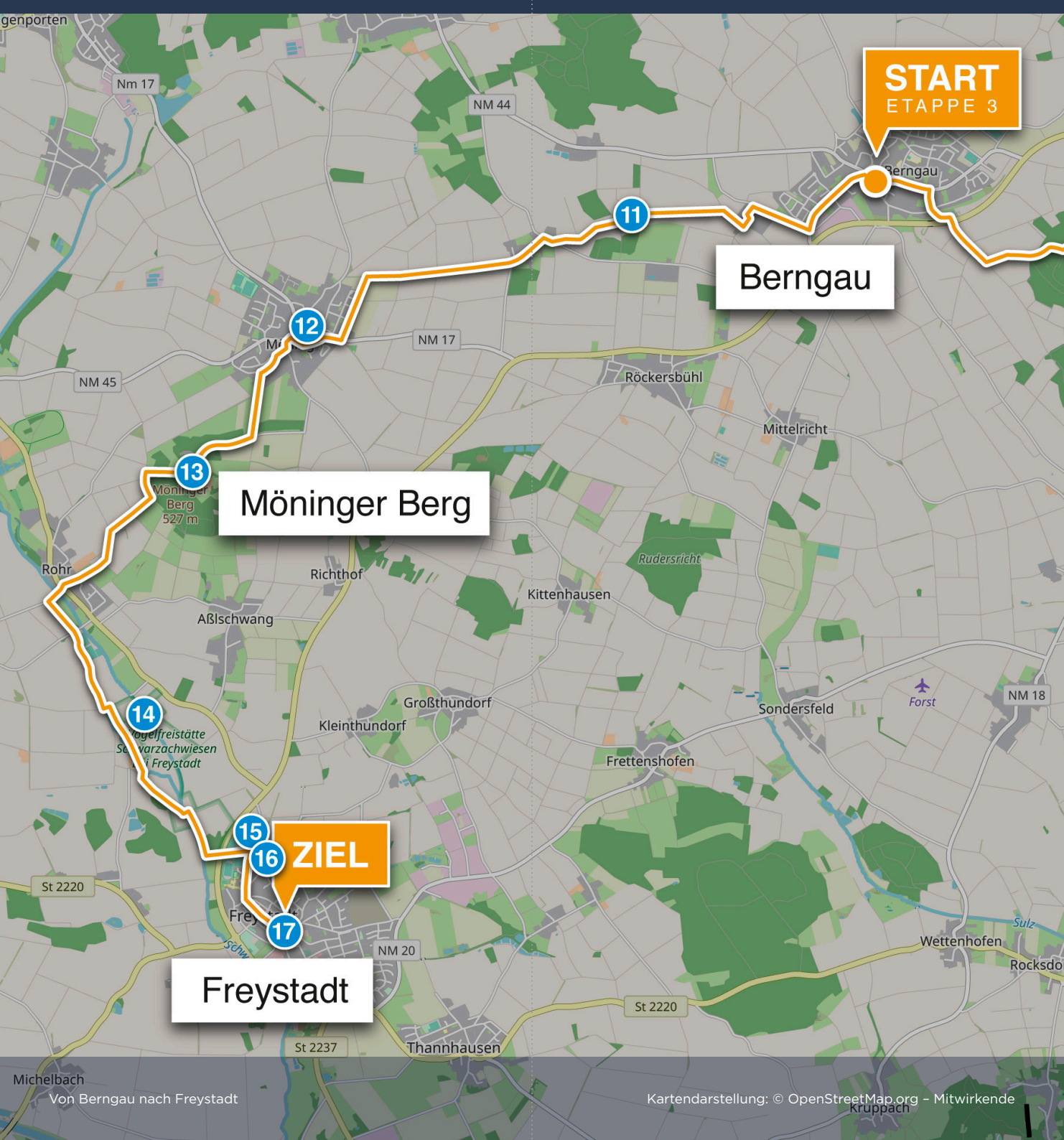
Von Berggau aus wandern Sie über weite Felder und Wiesen am Kreuzweg Wolfsricht und der Bruder Klaus Kapelle vorbei nach Möning. Dann geht es hinauf auf den Möninger Berg mit einer unschlagbaren Aussicht und der neugotischen Wallfahrtskirche zu den 14 Nothelfern. Vom Möninger Berg wieder im Tal folgt man nach der Ortschaft Rohr den Schwarzachauen, einem Vogelschutzgebiet. Auf einem Schauturm kann man die Vögel in der Natur beobachten. Nach einer weiteren kurzen Wegstrecke sieht man dann vor sich die imposante Wallfahrtskirche Maria Hilf, ein barockes Kleinod, das als Vorbild für den Bau der Dresdener Frauenkirche diente. Im angrenzenden Franziskanerkloster sollten Sie auf jeden Fall den GARTEN DER STILLE besuchen. Zum GARTEN DER STILLE gibt es eine App mit geführten meditativen Audio-Anleitungen, die zu einem längeren meditativen Aufenthalt einladen. Die App finden Sie unter www.garten-der-stille-freystadt.de.

Die Wegstrecke des CONTEMPLATIO von Neumarkt nach Freystadt endet an der Spitalkirche mitten in Freystadt.



Unsere Empfehlungen auf dem Weg:

- 11** Kreuzweg Wolfsricht
- 12** Spätgotische Pfarrkirche St. Willibald in Möning
- 13** Möninger Berg mit neugotischer Wallfahrtskirche zu den 14 Nothelfern
- 14** Naturschutzgebiet Vogelfreistätte Schwarzachwiesen mit Schauturm
- 15** Franziskanerkloster Freystadt mit dem GARTEN DER STILLE
- 16** Wallfahrtskirche Maria Hilf, bedeutender Zentralbau des deutschen Hochbarocks
- 17** Freystadt mit barocker Spitalkirche



START
ETAPPE 3

Berggau

Möninger Berg

ZIEL

Freystadt

INNEHALTEN ist mehr als URLAUB

Wir Menschen sind manchmal schon komisch. Da wollen wir der Hektik, dem Stress und dem Lärm unseres Alltags entfliehen und tauschen nur gegen Hektik, Stress und Lärm im Urlaub.

Natürlich sind Urlaubs-Events oft schön, machen Spaß und regen an. Und Wellness ist entspannend und verwöhnt uns mit vielen Anwendungen und Extras.

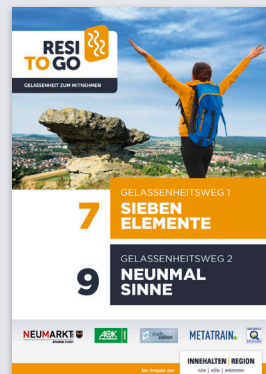
Aber mal ehrlich, wie lange hält das alles vor? Kommen Sie erholt oder gestresst aus dem Urlaub zurück? Nach wie vielen Tagen oder gar Stunden ist alle Urlaubs-Erholung wieder wie weggeblasen?

INNEHALTEN ist anders.

In der INNEHALTEN REGION verbinden wir Bewegung in einer uralten Naturlandschaft mit meditativ basierten Übungen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten. Die Übungen und Anleitungen können Sie sich jederzeit kostenfrei aus dem Internet holen.

Das Zusammenwirken von Bewegung, Natur und meditativen Übungen bringt Ihnen Ruhe | stille | ankommen.

www.innehalten-region.de



Gelassenheitswege

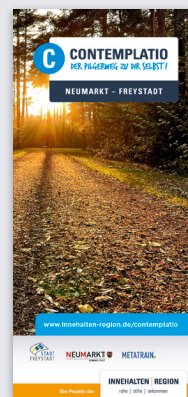
SIEBEN ELEMENTE NEUMAL SINNE

Neumarkt



INNEHALTEN BARFUßWEG

Neumarkt

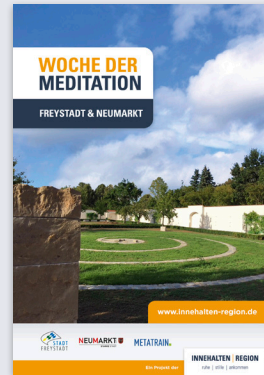
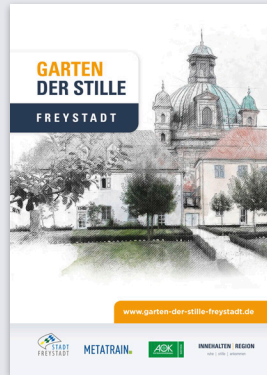


CONTEMPLATIO

Neumarkt – Freystadt

GARTEN DER STILLE

Freystadt



WOCHE DER MEDITATION

Freystadt & Neumarkt
„SPIRIT 24“ – Meditative
24-Stunden-Wanderung

KRAFTORT- WANDERUNG

Velburg



Ab 2020:

- **Fitness-Parcour Achtsamkeit**
- **CONTEMPLATIO – Wegabschnitt II
Von Freystadt nach Berching**
- **Waldbaden**

INNEHALTEN KONGRESS

Neumarkt



Impressum:

METATRAIN GmbH
Dr.-Kurz-Straße 44
92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 320 740
Mail: info@metatrain.de

Bildnachweise:

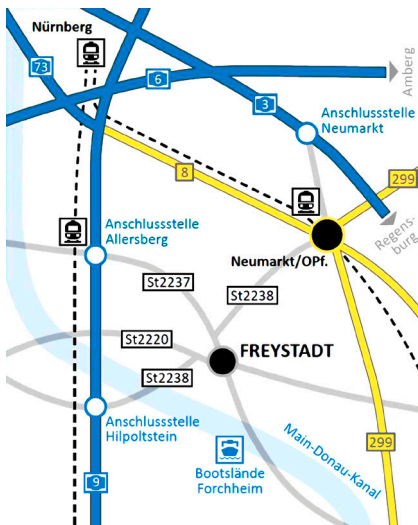
S. 1, 2, 13 – Hans Fabian

Kartengrundlage:

Openstreetmap Mitwirkende

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2
92348 Berg bei Neumarkt



Anfahrt mit dem Auto:

Über die A9 –
Anschlussstelle
Hilpoltstein –
St2239 (6 km) oder
Allersberg –
St2237 (11 km)
Richtung Freystadt

Über die A3 –
Anschlussstelle
Neumarkt / OPf. –
B299 Richtung
Neumarkt – St2238
Richtung Berggau /
Freystadt (22 km)

Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Fax: 09179 / 94 16 - 20

Mail: info@freystadt.de

Web: www.freystadt.de

Stadt Neumarkt

Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: tourist-info@neumarkt.de

Web: www.tourismus-neumarkt.de

METATRAIN GmbH

Dr. Kurz-Str. 44 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 320 740

Mail: info@metatrain.de

Web: www.metatrain.de

www.innehalten-region.de/contemplatio



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der