

GELASSENHEITSWEG 3

INNEHALTEN BARFUßWEG



www.innehalten-region.de

NEUMARKT 
STARKE STADT

METATRAIN 

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der



**„Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“**

– Alexis Carrel

Herzlich Willkommen

Wann sind Sie zum letzten Mal barfuß gelaufen? – Na, dann wird es aber wieder mal Zeit. Kommen Sie in den LGS-Park der Stadt Neumarkt. Ausgangs- und Endpunkt des INNEHALTEN BARFUßWEGS ist das Seecafé. Sie können die kleine Runde gehen, die im Kerngelände bleibt. Die große Runde führt darüber hinaus ins Außengelände entlang der Schwarzachau in einem Bogen zum Ludwig-Donau-Main-Kanal und an ihm entlang wieder zurück. Orientieren können Sie sich dabei an Fußabdrücken aus Stein am Boden.

Sie können den INNEHALTEN BARFUßWEG in zweifacher Weise nutzen:

- > BARFUßWEG mit Abenteuer**
- > BARFUßWEG mit Meditation**

Impressum

Stadt Neumarkt
Amt für Touristik
Rathausplatz 1
92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 255 125
E-Mail: tourist-info@neumarkt.de

Konzept:

METATRAIN GmbH
Dr.-Kurz-Straße 44
92318 Neumarkt

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

Mehr zur INNEHALTEN REGION:

www.innehalten-in-neumarkt.de

Bildnachweise:

Birgit Gehrmann
Stephan Dierlamm
© Jana Behr / Fotolia
calmar creativ GbR

Kartengrundlage:

OpenStreetmap Mitwirkende

Druckerei:
Gestaltung: calmar creativ GbR
Auflage: 5000



Grußwort

Die Stadt Neumarkt hat das Landesgartenschau-
schaugelände aus dem Jahre 1998 als Park
erhalten und weiter gepflegt.

Dieser LGS-Park entwickelt sich aktuell im-
mer mehr zu einem INNEHALTEN PARK. Sie
finden hier neben dem Gelassenheitsweg 1
SIEBEN ELEMENTE nun auch den INNEHAL-
TEN BARFUßWEG. Ebenso laden der Hilde-
gard-Garten und der Garten des Lebens zum
INNEHALTEN ein.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Thomas Thumann".

Thomas Thumann

Oberbürgermeister
der Stadt Neumarkt i.d.OPf.

BARFUßWEG mit Abenteuer

Gerne können Sie ein kleines Abenteuer aus dem Barfußlaufen machen - mit der Familie, mit Freunden, mit Schulklassen, mit Kindergruppen, mit Business-Seminargruppen, ...

Warum Abenteuer?

Zum einen sind wir es nicht gewohnt, draußen barfuß zu gehen. Das Erlebnis der Wirklichkeit auf der puren Haut ist selten. Zum anderen haben wir keinen extra bequemen Barfußweg neu gemacht, sondern führen Ihre nackten Füße auf Wegen, die schon da sind. Das sind Wege mit ganz unterschiedlichen Belägen, wie zum Beispiel unterschiedliche Steinbeläge, Splitt, Teerstraßen und Wiesen mit Rasenflächen.

Das Abenteuer BARFUßWEG machen sicher auch Kinder gerne mit, denn alle Kinder sind kleine Abenteurer, wenn man sie denn lässt.



TIPP: Stecken Sie Schuhe und Strümpfe in einen Rucksack, dann können Sie sie jederzeit wieder anziehen, wenn Ihnen unser Barfußweg zu abenteuerlich wird.

BARFUßWEG mit Meditation

Sie können den BARFUßWEG auch als meditative Auszeit nutzen. Dazu führen Sie immer wieder einmal auf kürzeren oder längeren Wegstrecken eine Geh-Meditation durch. Wählen Sie selbst wo und wie lange. Hier drei Übungen als Vorschlag.

Geh-Meditation: Fußsohlen-Scan

Beim Fußsohlen-Scan scannen Sie Ihre Fußsohlen mit Ihrer Aufmerksamkeit. Das heißt, Sie richten Ihre Aufmerksamkeit beim Gehen auf Ihre Fußsohlen, spüren, was es da zu fühlen, was es dort zu erfahren gibt. Machen Sie das immer wieder einmal ein Stück des Weges, so lange, wie Sie möchten.

Geh-Meditation: Mit allen Sinnen

Richten Sie beim Gehen Ihre Aufmerksamkeit abwechselnd nur auf einen Ihrer Sinne. Eine Zeit lang nur auf das Sehen, oder das Hören, das Riechen, das Fühlen, das Schmecken. Und dann zum Abschluss auf alle Sinne.



Geh-Meditation: Jeder Schritt ist neu

Unser Gehen ist automatisiert und läuft unbewusst ab. Das ist auch gut so, denn wir können nicht bei jedem Schritt überlegen, wie wir diesen Schritt machen sollen. Bei dieser Geh-Meditation tun wir aber genau das, wir gehen nicht mehr vollautomatisch, sondern wir legen unsere Aufmerksamkeit bewusst auf jeden Schritt. Stellen Sie sich dabei vor, dass jeder Schritt, den Sie tun, neu ist. Das ist ja auch wirklich so. Denn den nächsten Schritt, den Sie machen, den haben Sie noch nie gemacht. Sie werden ihn auch nie mehr machen, wenn Sie ihn beendet haben. Fokussieren Sie sich also bei dieser Geh-Meditation eine Zeit lang auf jeden einzelnen Schritt. Die Schrittgeschwindigkeit spielt dabei keine Rolle. Spüren Sie, wie der Fuß aufsetzt, wie er abrollt. Spüren Sie zu Ihren Fußgelenken bei dieser Bewegung und wie der Fuß sich wieder anhebt.

Wenn Gedanken ablenken

Sie werden bei den Übungen feststellen, dass die unterschiedlichsten Gedanken Sie immer wieder ablenken wollen. Dass Sie die Fokussierung auf Ihre Fußsohle, einen Sinn oder die Schritte verlieren und vielleicht ins Grübeln kommen. Wenn Sie das bemerken, dann einfach wieder mit der Aufmerksamkeit zurück zu Ihrer Übung.



TIPP: Wenn Sie die Geh-Meditationen geübt haben, können Sie diese, gerne auch nur ganz kurz, in Ihren Alltag einbauen. Entweder barfuß in der Freizeit oder eben mit Schuhen auf allen Wegen, die Sie während Ihres Alltags so gehen.

TIPP: Zusätzlich können Sie die Geh-Meditationen aus dem GARTEN DER STILLE in Freystadt mit auf den BARFUßWEG nehmen. Dazu einfach die angeleiteten Audio-Übungen downloaden und während des Gehens anhören. App-Download unter: www.garten-der-stille-freystadt.de



Zum Abschluss ...

Ob Abenteuer oder Meditation – Halten Sie zum Abschluss im Seecafé kurz inne. Genießen Sie den Ausblick und belohnen Sie sich mit einem Sinnesgenuss für Kehle und Gaumen.

Spüren Sie mit Ihren Sinnen auch noch einmal zu Ihren Fußsohlen, die noch lange „nachprickeln“ werden.



Strecke: ca. 1,8 km
Gehzeit: ca. 1 Stunde

Kleine Runde

Sie starten am Seecafé Richtung Schauturm. Bei den Wassergärten biegen Sie links auf einen Gitterweg, der Sie quer durch die Wassergärten führt. Eine erste interessante Erfahrung für Ihre nackten Füße. Nach den Wassergärten kreuzt ein Weg, auf den Sie nach links einbiegen. Dann in den zweiten Abzweig rechts in der Mitte der kurz gestutzten Hecken des Jardin d'Issoire einbiegen und weiter durch den Arzneipflanzen-Garten geradeaus zur Brücke über die Schwarzach. Danach links abbiegen und geradeaus bis der Weg sich kurz vor dem Ausgang nach links verzweigt. Nun an den Stein-Stelen vorbei bis zum Eingang in den Garten des Lebens, der links in einen Tunnel aus Metallgitter führt. Ihre Füße können sich im Garten des Lebens auf ganz unterschiedliche Bodenstrukturen freuen.

Wenn Sie den Garten verlassen haben, gehen Sie nach rechts den Weg am Seeufer entlang bis dieser nach rechts abzweigt und Sie zum Ludwig-Donau-Main Kanal führt. Sie wenden sich nach links zur nächsten Brücke und überqueren den Kanal. Gleich nach der Brücke folgen Sie einem Wiesenpfad nach links, den Bäumen entlang bis zu einer Treppe, der Sie nach

unten folgen. Sie gehen anschließend den Weg weiter und achten rechts auf einen etwas versteckten Durchgang in der Hecke, der Sie über den Maierbach auf eine Wiese führt. Jetzt können Sie Wiesengras unter Ihren Füßen spüren. Gehen Sie nach links die Wiese entlang. Am Ende der Wiese biegt ein Pfad nach links ab. Folgen Sie ihm bis zu einem hölzernen Brückenweg. Sie überqueren den hölzernen Weg und wenden sich auf der anderen Seite nach rechts. Nach kurzer Wegstrecke sehen Sie links einen kleinen Weg, der in den Hildgard-von-Bingen-Garten führt. Sie können nun auf einem kleinen Rundweg den Hildgard-von-Bingen-Garten durchqueren und verlassen ihn am Ende nach links wieder hin zu der Brücke über den Ludwig-Donau-Main-Kanal, von der Sie hergekommen sind. Sie überqueren die Brücke.

Jetzt entscheiden Sie, ob Sie die große Runde machen möchten oder mit der kleinen Runde abschließen wollen. Für die kleine Runde folgen Sie dem Kanal auf dem geteerten Weg nach rechts und können einen der Stufenwege nach unten zum Seecafé nehmen.

auptstraße



Im Tal

Friedhof Holzheim

Am Ziegelanger

Kaufland

Leimgrubenstraße

See-Cafe

Tel: 09181 / 460130
Web: seecafe-neumarkt.de

START



Maierbach



Dr.-Kurz-Straße

Dr.-Kurz-Straße



in-Kanal (Scheitelhaltung)

Schwarzach

Wölpieland

Egggenstraße



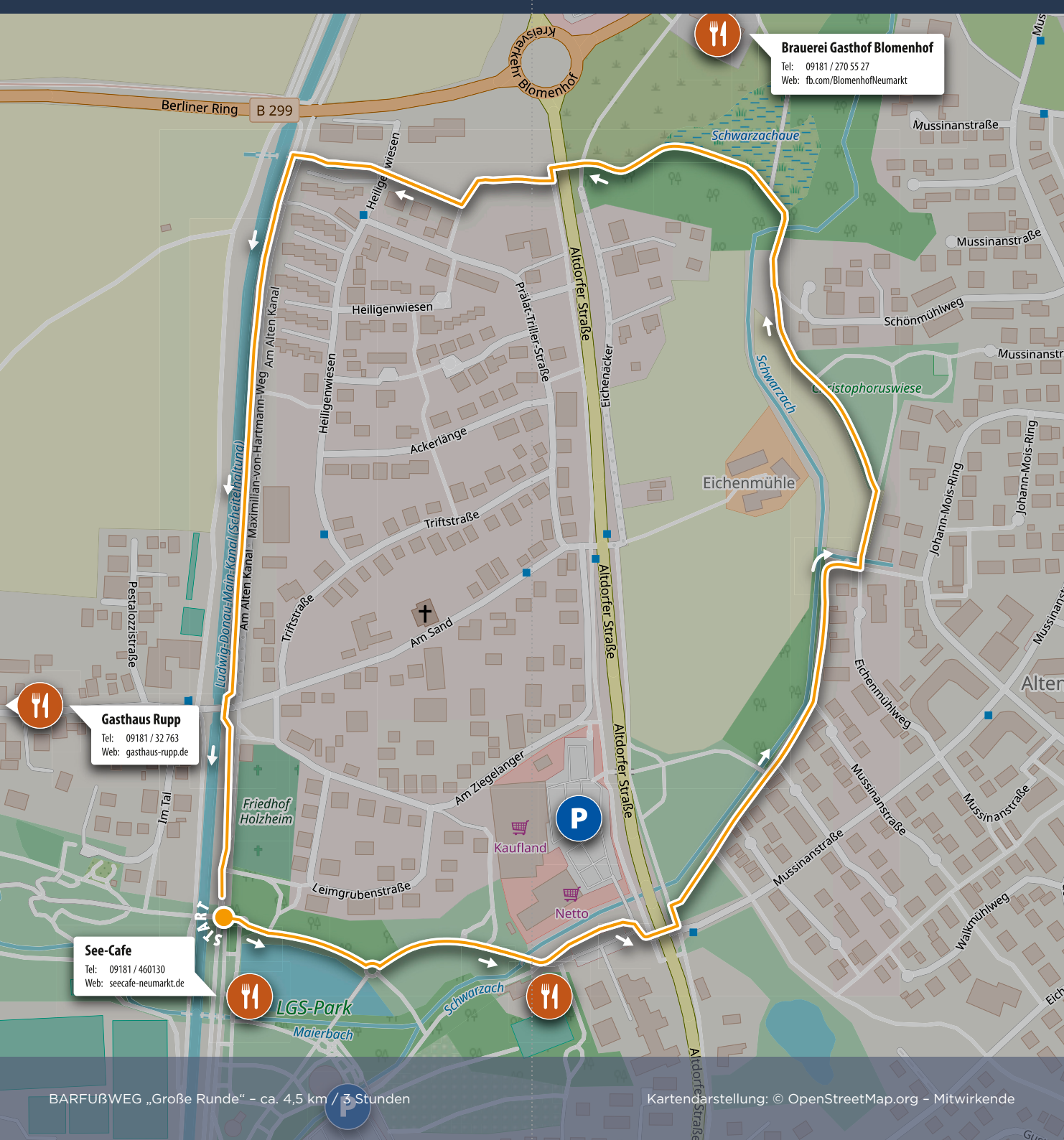
Strecke: ca. 4,5 km
Gehzeit: ca. 3 Stunden

Große Runde

Wenn Sie die große Runde gehen möchten, sollten Sie wissen, dass das für Ihre nackten Füße zum Teil eine Herausforderung ist, da auch größere Strecken auf Split zu gehen sind.

Gehen Sie nach der Brücke die Stufen hinab und folgen Sie geradeaus dem Weg am Seeufer bis zu einem Rondell, das Sie nach links verlassen. Dieser Weg führt Sie zum Ausgang. Sie verlassen nun das LGS-Kerngelände, folgen dem Weg weiter geradeaus und sehen vor sich eine Fußgängerampel auf der Sie die Altdorfer Straße überqueren. Nach der Ampel biegen Sie kurz links ab und nehmen dann nach rechts den Fußgängerweg, der der Schwarzach folgt. Nun immer den Weg der Schwarzach entlang, bis dieser Sie zu einer schönen Kneipp-Anlage führt. Hier können Sie Wassertreten oder Ihre Füße einfach ins Wasser hängen. Gleich nach der

Kneipp-Anlage überqueren Sie die Brücke nach links über die Schwarzach. Danach orientieren Sie sich an der nächsten Abzweigung nach links und gehen weiter bis Sie nach einer nächsten Brücke auf zwei Betonwege stoßen. Sie nehmen den linken Weg, der Sie zu einer Straßenunterführung bringt. Nach der Unterführung nach links und sofort wieder nach rechts abbiegen. Folgen Sie dem Fußgänger-/Radweg bis er eine Brücke überquert hat und gehen Sie nach der Brücke nach rechts weiter. Der Weg führt Sie nun direkt zum Ludwig-Donau-Main-Kanal. Folgen Sie dem Kanal nach links zurück zum LGS-Kerngelände. Dort sehen Sie kurz nach dem Eingang auch schon das Seecafé und nehmen einen der Stufenwege nach unten.



Brauerei Gasthof Blumenhof
Tel: 09181 / 270 55 27
Web: fb.com/BlumenhofNeumarkt

Gasthaus Rupp
Tel: 09181 / 32 763
Web: gasthaus-rupp.de

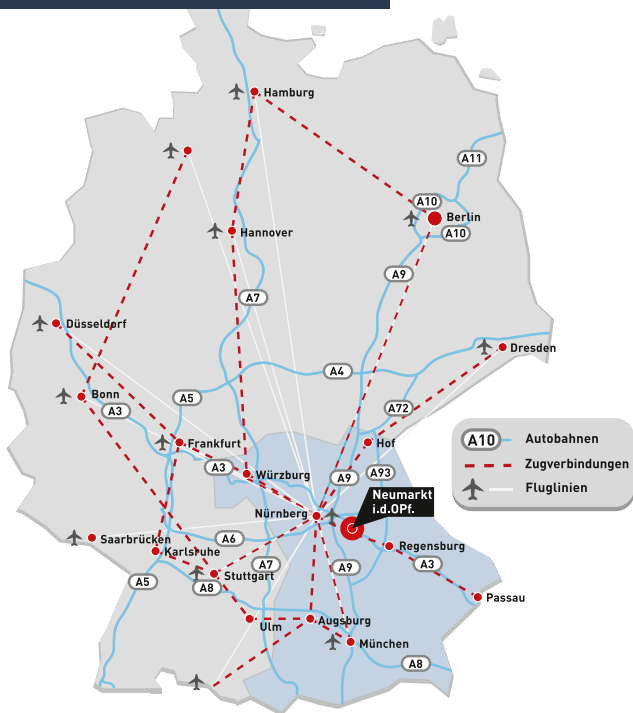
See-Cafe
Tel: 09181 / 460130
Web: seecafe-neumarkt.de

BARFUßWEG „Große Runde“ – ca. 4,5 km / 3 Stunden

Kartendarstellung: © OpenStreetMap.org – Mitwirkende

INNEHALTEN BARFUßWEG

im LGS-Park, Dr. Kurz-Str. 46
92318 Neumarkt i.d.OPf.



Stadt Neumarkt – Amt für Touristik

Adresse: Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 255 125

E-Mail: tourist-info@neumarkt.de

www.innehalten-region.de

NEUMARKT 
STARKE STADT

METATRAIN

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der