KRAFTORT WANDERUNG

VELBURG







METATRAIN.

"Die große Wahrheit, die die Natur erfüllt, wird nicht mittels der menschlichen Sprache von einem zum anderen weitergegeben. Die Wahrheit bevorzugt die Stille, um ihre Botschaft liebenden Seelen mitzuteilen."

- Khalil Gibran

HERZLICH WILLKOMMEN

Unsere Welt wird immer hektischer, lauter, komplexer und so immer stressiger. Darum ist es heutzutage so wichtig, ab und zu inne zu halten. Dann können wir unsere Stress-Resilienz stärken. Das ist die Fähigkeit, auch in einer stressigen Umgebung die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und weiter zu entwickeln.

Allein wenn Sie in der wunderbaren Natur rund um Velburg wandern, dann wirkt das schon positiv. Ihr Körper ruft ein Nervensystem auf, den Parasympathikus, auch "Erholungsnerv" genannt. Das stärkt Ihr physisches und psychisches Immunsystem.

Wenn Sie diesen Effekt noch steigern möchten, dann schweigen Sie während Ihrer Wanderung. Sicher, das ist ungewohnt. Aber Sie werden spüren, wie heilsam Stille sein kann.

Wenn Sie nach außen still werden, dann bemerken Sie den Lärm, den Ihre Gedanken machen. Um auch die innere Ruhe zu finden, können Sie einen weiteren Schritt tun. Nutzen Sie die meditativen Audio-Anleitungen, die wir Ihnen für die KRAFTORT WANDERUNG Velburg zur Verfügung stellen.

DIE MEDITATIVEN AUDIO-ANLEITUNGEN

Wenn Sie die meditativen Audio-Anleitungen nutzen möchten, dann holen Sie sich diese Audios am besten vor der Wanderung kostenfrei unter www.kraftort-wanderung-velburg.de entweder auf Ihr Smartphone oder noch besser auf einen MP3 Player.

Jedem Kraftort haben wir eine meditative Audio-Übung zugeordnet. Bei allen Übungen atmen Sie bitte durch die Nase. Nur wenn es extra erwähnt wird, atmen Sie durch den Mund.

In den Übungsanleitungen verwenden wir das Du. Du deshalb, weil sich diese Anrede bei dieser Art der Übungen als hilfreich bewährt hat.

Natürlich macht es Sinn, die Übungen so durchzuführen, wie sie angeleitet werden. Es steckt viel Expertenwissen in diesen Anleitungen. Wenn Sie allerdings das eine oder andere nicht genau so machen wie in der Übungsanleitung, etwas vergessen oder anders machen, dann wird das keine negativen Auswirkungen haben.

Natürlich können Sie diese Übungen auch zu Hause oder an anderen Orten anwenden. Wichtig ist vor allem, dass Sie etwas für sich selbst, für Ihre Stress-Resilienz tun – am besten immer wieder.

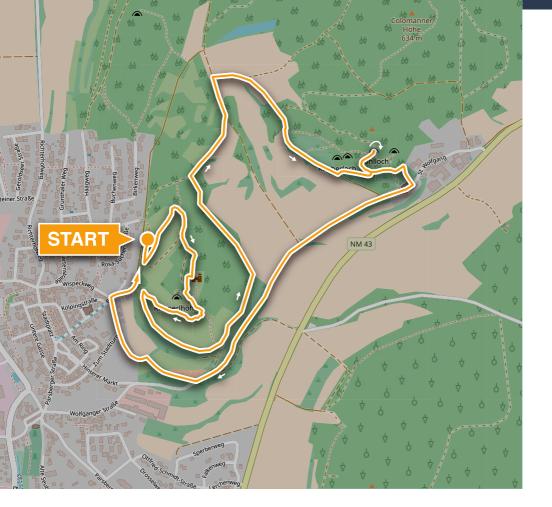




TIPP: Schalten Sie Ihr Smartphone offline. Das alleine ist bereits eine gute Übung für mehr Gelassenheit.

TIPP: Sollten Ihnen Internet-Downloads nicht so geläufig sein, findet sich bestimmt jemand, der Ihnen dabei gerne behilflich sein wird.

Wir weisen darauf hin, dass die private Nutzung der Audios jederzeit erlaubt ist, nicht aber die gewerbliche Nutzung. Bei Interesse an einer gewerblichen oder kommunalen Nutzung wenden Sie sich bitte an: info@metatrain.de



 ${\sf Kartendarstellung: @ OpenStreetMap.org - Mitwirkende}$

DIE KRAFTORT-WANDERUNG VELBURG

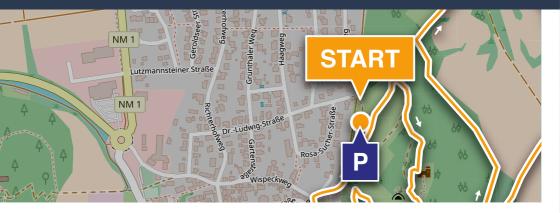
Velburg ist eine mittelalterlich geprägte Stadt mit einer über 600-jährigen Geschichte. Sie liegt inmitten der wunderbaren Naturlandschaft des Oberpfälzer Jura im Regionalpark Quellenreich. Hier gibt es viele Orte, die auf uns Menschen in der einen oder anderen Art wirken. Ob ein weiter Blick in die Landschaft, ein knorriger Baum, ein schmaler Pfad, eine uralte Höhle oder eine Wallfahrtskirche – halten Sie inne.

Die KRAFTORT WANDERUNG Velburg führt Sie zu fünf Kraftorten. Für die Wanderung sollten Sie trittsicher sein, denn es sind auch etwas steilere Abschnitte auf Pfaden dabei. Grundsätzlich ist diese meditative Wanderung aber mit gutem Schuhwerk für jeden machbar, der nicht durch ein körperliches Handicap eingeschränkt ist.

Ø WEGSTRECKE: 5 Kilometer

Ø WANDERZEIT: 1,5 Stunden (reine Gehzeit ohne Meditation)

ONLINE-VERSION: www.kraftort-wanderung-velburg.de



START

Wir starten am Wander-Parkplatz unterhalb der Burgruine Velburg. Den Parkplatz finden Sie, wenn Sie der Burgstraße den Berg hinauf folgen, bis ein blaues Parkplatzschild auftaucht. Jetzt geht es nach rechts zum Parkplatz.

KRAFTORT 1:

DIE BURGRUINE

Am Parkplatz beginnen Sie Ihre Wanderung zum Berg hin nach rechts. Gleich nach Verlassen des Parkplatzes gabelt sich bei einer Sitzgruppe der Weg, dem Sie nach links oben folgen. Dieser Weg, die Lindenallee, führt Sie zur Burgruine. Suchen Sie sich dort einen ruhigen Platz mit Weitblick und starten Sie die erste Übung.



Meditative Audio-Anleitung zum Kraftort 1 – Schauen

KRAFTORT 2:

DIE ALTE BUCHE

Verlassen Sie die Burg nicht durch den Torbogen, sondern links daneben durch die große Lücke in der Mauer. Folgen Sie dem Weg bis Sie vor sich ein Kreuz sehen. Kurz vor dem Kreuz biegt ein Pfad nach links ab. Sie folgen diesem Pfad, der an der Seite des Berges entlang führt bis zu einer uralten Buche, die mit ihren Ästen den Pfad weit überspannt. Wenn Sie möchten, können Sie sich für die Übung oberhalb der Buche an den Stamm anlehnen.



Meditative Audio-Anleitung zum Kraftort 2 - Berühren

KRAFTORT 3:

DER PFAD

Folgen Sie dem Pfad weiter, der Sie an der Flanke des Burg-Bergs entlang nach unten führt. Der Bergpfad mündet in einen geschotterten Pfad, dem Sie nach links an einem Zaun entlang folgen. Sie kommen in ein kleines Tal mit einer markanten Felswand auf der linken Seite. Hier können Sie gut die Geh-Meditation durchführen. Unsere Empfehlung: Gehen Sie barfuß. Folgen Sie danach weiter dem Weg.



Meditative Audio-Anleitung
zum Kraftort 3 - Die Stille im Atmen

KRAFTORT 4:

DAS HOHLLOCH

Am Ende einer nun längeren Wegstrecke sehen Sie das Schild: Walderlebnispfad. Sie folgen dem Walderlebnispfad nach rechts, bis eine kleine Straße quert. Dieser Straße folgen Sie nach links und biegen dann später in die erste Abzweigung nach rechts ein. Sie folgen dem Weg und gehen an der ersten Abzweigung nach links vorbei, weiter den Weg entlang. Erst nach einer längeren Strecke folgt die zweite Abzweigung nach links, die an einer auffälligen Felsengruppe liegt. Diese Abzweigung führt Sie bis ganz nach oben zum Hohlloch. Im Hohlloch sind Sie von Stein umgeben. Dazu passt die Meditationsübung Element Stein.



Meditative Audio-Anleitung
zum Kraftort 4 - Element Stein

KRAFTORT 5:

ST. WOLFGANG

Für Ihren Weg zur Wallfahrtskirche St. Wolfgang wählen Sie den normalen Weg oder den Geheimtipp.

Normaler Weg: Gehen Sie den Weg, den Sie herauf gekommen sind, wieder zurück. Nach einer Eisenschranke kommt zunächst eine

Links- und danach eine Rechtskurve. In der Mitte der Rechtskurve zweigt ein Weg nach links ab. Diesem Weg folgen Sie, bis zu einer Abzweigung, die rechts nach unten zu einer Straße führt. Sie gehen diese Straße nach rechts entlang bis zur Wallfahrtskirche, die Sie durch das Bronzetor betreten.

Geheimtipp: Wenn Sie etwas klettern möchten, dann steigen Sie beim Hohlloch in den Pfad zur Keltenhöhle ein. Sie finden den Einstieg nach wenigen Schritten den Weg zurück, den Sie herauf gekommen sind, auf der linken Seite. Ein schmaler Pfad führt in ein Dickicht nach oben. Sie steigen kurz darauf durch ein Felsenfenster und gehen den Pfad weiter nach unten, bis auf der linken Seite die Keltenhöhle erscheint. Hier können Sie, wenn Sie möchten, noch einmal die Übung Element Stein durchführen. Danach folgen Sie dem Pfad weiter nach unten, bis er den Wald verlässt. Jetzt wenden Sie sich nach rechts und gehen am Waldrand nach unten. Kurz vor der ersten Scheue nehmen Sie den Weg, der nach rechts abzweigt. Von dort aus sehen Sie schon die Wallfahrtskirche St. Wolfgang. Gehen Sie weiter bis eine Abzweigung links nach unten zu einer Straße führt. Dort wenden Sie sich nach rechts und nach kurzer Zeit stehen Sie vor dem Bronzetor der Wallfahrtskirche St. Wolfgang.

Setzen Sie sich in der Wallfahrtskirche auf eine Bank und lassen Sie diesen spirituellen Ort und die zugehörige meditative Übung auf sich wirken.



Meditative Audio-Anleitung
zum Kraftort 5 - Die Stille hinter der Stille

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

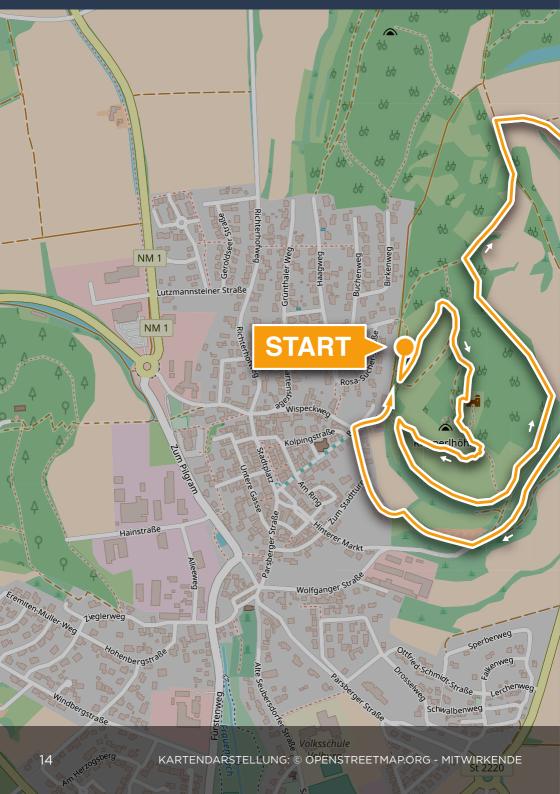
- Alexis Carrel

ZURÜCK ZUM PARKPLATZ

Wenn Sie die Kirche durch das Bronzetor verlassen, gehen Sie gerade aus zu der alten Straße Richtung Velburg. Dieser Straße folgen Sie lange Zeit, bis nach rechts oben ein Weg mit Schotter auftaucht, der zwischen einer Bank auf der rechten Seite und einem Marterl (Bildstock) auf der linken Seite nach oben an einem Zaun entlang führt und sich bald zu einem Pfad verengt. Sie folgen diesem Pfad bis zu einer Gabelung und wenden sich dort nach unten. Beim ersten Haus gehen Sie rechts die Straße weiter. Sie kommen an einem Wehrturm auf der linken Seite vorbei bis zu einer Straßenkreuzung.

Nach links unten geht es in die sehenswerte Stadtmitte, die zur Besichtigung einlädt. Rechts, den Berg hinauf, kommen Sie zum Wanderparkplatz zurück.

Die KRAFTORT-WANDERUNG endet dort.







VELBURG

Impressum:

Stadt Velburg Hinterer Markt 1 92355 Velburg

Projektleitung: Ursula Schmidt Konzept:

METATRAIN GmbH Dr.-Kurz-Straße 44 92318 Neumarkt

www.innehalten-region.de





METATRAIN.