

## Presseinformation

Neumarkt/OPf., Januar 2021

### Achtsamer Start ins Jahr 2021

NEUMARKT I.D. OPF. Der harte Lockdown und die stillen Tage rund um den Jahreswechsel stellen die Menschen vor große emotionale Herausforderungen, sind aber gleichzeitig auch eine Gelegenheit, sich auf sich selbst zu besinnen und zu innerer Ruhe zu kommen. Als „Innehalten-Region“ haben sich Stadt und Landkreis Neumarkt auf dem Feld der Achtsamkeit und Resilienz profiliert. Jetzt macht die Stadt Neumarkt in Kooperation mit der Firma Johann Beck Consulting mit der „Innehalten-Akademie online“ ein kostbares, trotzdem kostenloses Angebot, das in dieser ungewöhnlichen Zeit helfen kann, die eigene Mitte wiederzufinden. Auf der Website [www.innehalten-region.de](http://www.innehalten-region.de) gibt es die bemerkenswerten Vorträge zweier außergewöhnlicher Menschen zu sehen, die 2018 und 2020 Hauptredner der Innehalten-Kongresse der Stadt Neumarkt waren. Impulsredner des Jahres 2018 war Angaangaq Angakkorsuaq, ein Schamane, Ältester und traditioneller Heiler aus Kalaallit Nunaat, Grönland – dem einzig bewohnten Land der Welt, in dem niemals Krieg herrschte. Seine Lehren, die den Menschen ein Überleben am unwirtlichsten Ort der Erde ermöglicht haben, sind tief in der Weisheit der mündlich überlieferten Heiltraditionen seines Volkes verwurzelt. Von seiner Mutter wurde ihm die spirituelle Aufgabe übertragen, „das Eis im Herzen der Menschen zu schmelzen“. Sein Vortrag in Neumarkt ist jetzt in drei Sequenzen gratis zu hören. Dabei profitiert man von einer völlig anderen Sichtweise auf das Leben, die der Grönländer vermittelt. Ebenso großen Nachhall erfuhr beim Innehalten-Kongress 2020 der Vortrag des in Südtirol lebenden Psychologen und Waldtherapieführers Martin Kiem über das Waldbaden für den Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Waldbaden oder „Shinrin Yoku“, die aus Japan stammende Form der Naturtherapie, hat eine therapeutische Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Intensiv haben Ärzte in Japan das Phänomen des Naturentzugs untersucht, der dadurch entstanden ist, dass immer mehr Menschen in Städten leben und sich der Natur entfremdet haben. Auch deutsche Untersuchungsergebnisse bestätigen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes, vor allem der von den Bäumen in die Luft abgegebenen Terpene. Martin Kiems Impulsvortrag ist nun ebenfalls online verfügbar – für einen entspannten und gesunden Start ins Jahr 2021 ([www.innehalten-region.de/innehalten-akademie-online](http://www.innehalten-region.de/innehalten-akademie-online)).

**Tourist-Information****Neumarkt in der Oberpfalz**

Rathausplatz 1, 92318 Neumarkt/OPf.  
Telefon 09181/255-125  
Telefax 09181/255-198  
E-Mail: [tourist-info@neumarkt.de](mailto:tourist-info@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

**Pressekontakt:**

Rainer Seitz  
Touristik- und Werbefachwirt BAW  
Telefon 09181/255-127  
E-Mail: [Rainer.Seitz@neumarkt.de](mailto:Rainer.Seitz@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

## Presseinformation

---

### Neumarkt 2021 wird bunt!

NEUMARKT I.D. OPF. Urlaub 2021 wird sich voraussichtlich weiterhin überwiegend im Inland abspielen – eine Chance, die quirlige und geschichtsträchtige Pfalzgrafenstadt Neumarkt zu entdecken. Rechtzeitig vor Beginn der Reisesaison 2021 hat das Amt für Touristik der Stadt Neumarkt das Magazin „Neumarkt - Bunte Tage erleben“ herausgebracht. Es kombiniert ein neuartiges Image-Magazin, das in seiner kompletten Form erstmals in Verbindung mit einem Unterkunftsverzeichnis auf den Markt kommt. An Konzeption und Inhalt hat das Amt für Touristik zusammen mit dem beauftragten Presse- und PR-Büro Carin Dennerlohr lange getüftelt und das 56 Seiten starke Magazin schließlich in der grafischen Umsetzung durch die Eichstätter Agentur Magenta4 veröffentlicht. Dabei orientiert sich „Neumarkt – Bunte Tage erleben“ bewusst nicht an den sonst üblichen Tourismusbroschüren von Städten und Regionen, sondern ist einen eigenen Weg gegangen. Der Titel des Magazins ist Programm: Die bunte Vielfalt der Erlebnismöglichkeiten in Neumarkt und seiner reizvollen Umgebung wird darin mit einer besonders emotionalen Zielgruppenansprache aufgefächert. Sowohl stilistisch als auch optisch orientiert sich das Magazin an modernen Lesegewohnheiten, statt langer Fließtexte gibt es kleine Texthäppchen, Geschichten und Testimonials, die in farbigen Blöcken appetitlich „serviert“ werden. In engem inhaltlichem Bezug zu den einzelnen Themen stehen die überwiegend großformatig verwendeten Fotos, deren Bildaussage ebenfalls Emotionen weckt. Gearbeitet wurde mit Motiven, die eine hohe atmosphärische Dichte, Aussagekraft und Belebtheit besitzen. Ergänzend wurden Detailaufnahmen, Fotos mit besonderer Lichtstimmung oder ungewöhnlichen Aufnahmewinkeln verwendet. Wie überraschend und vielseitig „bunte Tage“ in Neumarkt sein können, verraten Kapitel mit Überschriften wie „Zeit für was Schönes“, „Manchmal ist das Leben ein Wunschkonzert“ oder „Freu-Tag für alle“. Sie zeigen die unterschiedlichen Seiten der kleinen Kunst- und Kulturmetropole zwischen Nürnberg und Regensburg und der umgebenden Jurlandschaft – von Ess- und Marktgeschichten über die lebendige Kulturszene, Shopping-Erlebnis und Freizeitmöglichkeiten bis hin zu besonderen Ausflugstipps. Das angegliederte Gastgeberverzeichnis beschreibt in Wort und Bild die Unterkunftsmöglichkeiten in der Jurastadt und drumherum – von der ökologischen Ferienwohnung im Grünen über gemütliche Gasthöfe und Pensionen bis hin zum Vier-Sterne-Hotel ([www.tourismus-neumarkt.de/prospekte](http://www.tourismus-neumarkt.de/prospekte)).

**Tourist-Information****Neumarkt in der Oberpfalz**

Rathausplatz 1, 92318 Neumarkt/OPf.  
Telefon 09181/255-125  
Telefax 09181/255-198  
E-Mail: [tourist-info@neumarkt.de](mailto:tourist-info@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

**Pressekontakt:**

Rainer Seitz  
Touristik- und Werbefachwirt BAW  
Telefon 09181/255-127  
E-Mail: [Rainer.Seitz@neumarkt.de](mailto:Rainer.Seitz@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)