

Presseinformation

Neumarkt/OPf., Juni 2024

Den Wald mit allen Sinnen erspüren

NEUMARKT/OPF. Die Innehalten-Region Neumarkt ist mit einem neuen Waldbaden-Parcours um ein attraktives Angebot zum „Runterkommen“ reicher. Auf einem bestehenden Trimm-Dich-Pfad im Wolfsteiner Forst in der Stadt Neumarkt ist der Parcours mit Meditationsübungen unter dem Motto „Innehalten im Wald“ entstanden. Die multimedialen Anleitungen zum Waldbaden nach dem Vorbild der japanischen Naturtherapie Shinrin Yoku stammen von Martin Kiem. Der ausgebildete Natur- und Waldtherapieführer hatte bei einem Innehalten-Kongress in Neumarkt referiert, dabei entstanden die Video-Anleitungen zum Waldbaden, die nun auf dem einzigartigen Parcours eine neue Verwendung finden. Konzipiert wurde der Parcours „Innehalten im Wald“ von Johann Beck, dem Motor und stetigen Ideengeber der Innehalten-Region Neumarkt. Das Besondere daran ist die Kombination der Meditationsübungen mit der Bewegung im Wald, die sich in vielfältiger Weise positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt - pures Achtsamkeitstraining also. An zehn Stationen kann man die Übungs-Anleitungen von Martin Kiem per QR-Code aufs Handy downloaden (einfach ablesen geht aber auch) und direkt ausprobieren. So erlebt man den Wald auf eine ganz neue, heilsame Art und baut seine Stress-Resilienz auf – allein für sich, zu zweit, in der Familie oder auch in einer Gruppe. Der Parcours beginnt an der ersten Station mit dem Anknipsen der „Taschenlampe der Achtsamkeit“, es folgen die Übungen „Wald atmen, fühlen, riechen, sehen und hören“. Als „Außerirdischer im Wald“ übt man, die Umgebung intensiv mit allen Sinnen zu erforschen. Beim „Baum atmen“ tauscht man mit einem Baum lebenswichtige Substanzen, begibt sich dann auf eine achtsame Gehmeditation und darf zum Schluss aus gesammelten Blättern, Zapfen, Steinen und Stöckchen ein Dankbarkeits-Mandala legen. So kann man dem Wald in Dankbarkeit etwas zurückgeben. Wer bereit ist, sich ganz auf die Übungen einzulassen, spürt am Ende des Weges, wie sich der Puls verlangsamt, das Gedankenkarussell zum Stillstand kommt und sich tiefer innerer Frieden einstellt. Der Parcours beginnt am Parkplatz des TSV Wolfstein, Wolfsteinstraße 2 in Neumarkt. Alle Infos und Flyer: www.innehalten-region.de.

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
www.tourismus-neumarkt.de

QUELLENREICH

**Pressekontakt:**

Rainer Seitz
Touristik- und Werbefachwirt BAW
Telefon 09181/255-127
E-Mail: Rainer.Seitz@neumarkt.de
www.tourismus-neumarkt.de

Presseinformation

Eine Liebe im Spiel der Gezeiten

NEUMARKT/OPF. Die Arena im Neumarkter Landesgartenschau-Park wird im Juli zur Open Air- Bühne für das zauberhafte Musical „Undine“. Das Märchen um die schöne Seejungfrau und eine (unmögliche?) Liebe im Spiel der Gezeiten geht zurück auf eine vielbeachtete Schulaufführung vor einigen Jahren, wurde nun aber vom Neumarkter Verein „Musical und Theater“ (MUT) neu inszeniert. Undine, das Mädchen aus dem Wasser, das auf wundersame Weise eins mit der Natur zu sein scheint, liebt den abenteuerlustigen Hans und ist bereit, sich selbst und ihre Welt ganz für ihn aufzugeben. Hans hingegen ist die eitle Gesellschaftsleid, die blind ist für die Schönheit der Natur. Die Geschichte von Hans und Undine ist auch die Geschichte einer Begegnung, zweier Welten, zweier Seelen, die einander verändern. Ist ihre Liebe dennoch zum Scheitern verurteilt? Premiere des Musicals „Undine“ im idyllischen LGS-Park (bei schlechtem Wetter in der Aula des Landratsamtes) ist am 6. Juli, weitere Aufführungen finden am 7., 12./13./14. sowie 19./20. Juli jeweils um 20 Uhr statt (www.mut-neumarkt.de).

Feinste Blechmusik am „Monte Voggo“

NEUMARKT/OPF. Der im Winter als Skihang bekannte „Monte Voggo“ im Neumarkter Ortsteil Voggenthal und die benachbarte „Alm“ des Skiclubs Voggenthal werden am 21. Juli zum idyllischen Schauplatz für das erstmalig stattfindende Volksmusik-Festival „BLECHamBerg“. Auf drei Bühnen, die durch den so genannten „Blechweg“ innerhalb von etwa zehn Minuten zu erwandern sind, spielen den ganzen Tag insgesamt 24 Volksmusik- und Blasmusikgruppen bei freiem Eintritt. Das Repertoire reicht von Bayerisch-Böhmisch über klassische Stücke bis Popmusik, die Zusammensetzung der Gruppen umfasst kleine Besetzungen bis hin zu Orchesterstärke. Los geht es um 9 Uhr mit einem Gottesdienst auf dem Gelände vor der Alm, der von der Werkvolkkapelle musikalisch umrahmt wird. Ein Höhepunkt ist sicherlich das Gemeinschaftskonzert aller 24 Musikgruppen um 15 Uhr. Zwischendrin sind unter anderem auch ungewöhnliche Ensembles wie etwa Alphorn- und Parfornica-Bläser sowie Jagdhornbläser zu hören. Bei schlechtem Wetter muss die Veranstaltung entfallen. Weitere Infos: Ski & Alm Voggenthal, Markus Rätzer, Telefon 0172/6963186 oder auf Facebook.

<p>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 www.tourismus-neumarkt.de</p>	<p>QUELLENREICH</p>  <p>REGIONALPARK NEUMARKT</p>	<p>Pressekontakt:</p> <p>Rainer Seitz Touristik- und Werbefachwirt BAW Telefon 09181/255-127 E-Mail: Rainer.Seitz@neumarkt.de www.tourismus-neumarkt.de</p>
--	--	---