

Waldbadetouren im ARBERLAND

Gelassen. Geerdet. Gestärkt.

Resilient durch die Kraft des Waldes



Kleine Osterbrünnl Runde (Ruhmannsfelden) TEISNACHTAL

Ausgangspunkt: Parkplatz Osterbrünnl

ÖPNV: Waldbahn RB38, ca. 1,6km Zuweg zur Tour

Länge: 1,94 km

Anforderung: Leicht



TOURENBESCHREIBUNG

Die Kleine Osterbrünnl Tour startet am Parkplatz Osterbrünnl bei Ruhmannsfelden. Von hier folgen wir über die Rote 1 der Teerstraße geradeaus in Richtung Heiglpark. Nach wenigen Metern biegen wir auf den Feldweg ein und folgen diesem über die Wiese. Entlang des Feldweges begleitet uns ein 360° Panoramablick auf die Umgebung.

1) Ankommen

...z.B. 360° Blick – wir bleiben stehen und drehen uns um, um den schönen Panoramablick zu genießen

An der Teerstraße folgen wir der Markierung nach links. Wir überqueren den Fluss Teisnach, der idyllisch mäandernd seinen Weg durch die Felder zieht. Wir nehmen kurz am Ufer unter den Schatten spendenden Bäumen Platz und richten unsere Aufmerksamkeit auf das sanft fließende Gewässer.

2) Beobachten

...z.B. Blick auf das Wasser richten und beobachten

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, kleiner Bilderrahmen

Wir folgen dem Rundwanderweg 1 / 6 weiter nach links und wandern zwischen der Bahngleismauer und dem Flusssufer entlang. Schließlich erreichen wir eine alte Holzbrücke, die uns erneut über die Teisnach bringt. Das Ufer des Flusses ist umgeben von schmalen Buchen mit Doppel-, Dreifach- oder Vierfachstammbildung.

3) Baumbegegnung

...z.B. Rinde der Bäume fühlen

Hier verlassen wir den Wald und erblicken bereits die Wallfahrtskirche Osterbrünnl. Beim Stall biegen wir links ab und folgen den Stufen vorbei an einer Kuhweide bergauf. Nach etwas mehr als einem Kilometer erreichen wir einen Stall und biegen hier links ab. Durch eine Waldschleuse haben wir einen freien Blick auf das Osterbrünnl.

4) Sehen

...z.B. Umgebung fokussieren mit einem Bilderrahmen (oder mit Finger Bilderrahmen nachmachen)



Wir folgen dem Weg rechterhand zur Wallfahrtskirche Osterbrünnl. Ab der Kirche folgen wir dem Kreuzweg, der erneut in einen Waldabschnitt führt. Bei Station 2 machen wir einen kleinen Abstecher, über den Trampelpfad zu unserer rechten Seite, zur Kneippanlage und erreichen diese nach ca. 100 Metern.

5) Kneippen

...z.B. Barfuß gehen und kneippen

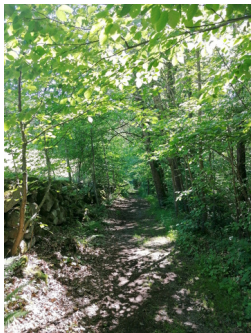
Zurück am Kreuzweg folgen wir diesem und gelangen am Ende auf eine Wiese mit Fernblick. Hier folgen wir der Teerstraße zurück zum Ausgangspunkt.

Neunußberger Waldtour VIECHTÄCHERLAND

Ausgangspunkt: Parkplatz Burgruine Neunusßberg
ÖPNV: Linie 6093 (www.bayerwald-ticket.com)

Länge: 2,6 km

Anforderung: Leicht



Bitte mitbringen: kleiner Handspiegel

TOURENBESCHREIBUNG

Wir starten unsere Tour bei der Burgruine Neunußberg und folgen der Roten 11 Richtung Burghotel Sterr. Gleich zu Beginn sticht uns eine mächtige Linde ins Auge, hinter der sich ein Panoramablick auf den vorderen Bayerischen Wald eröffnet. Zunächst auf der Teerstraße gehen wir durch die Wohnsiedlung bergab und werden dabei von einem schönen Ausblick begleitet.

1) Ankommen – Blick schweifen lassen

...Egal wo, suchen wir uns auf dem Weg bergab einen Platz, an dem wir uns wohlfühlen und lassen erstmal den Blick schweifen über die Berge

In einer Rechtskurve treffen wir auf die Markierung Angerhäuser, der wir folgen. Der Forstweg geht zunächst am Wiesenrand entlang und verwandelt sich dann in einen schmalen, schönen Waldweg. Links begrenzt eine kniehoch Mauer aus moosbewachsenen Steinen den Weg, rechts begleiten uns Laubbäume durch eine Art Waldtunnel. Der Weg wird breiter, wir überqueren eine Teerstraße und treffen schräg gegenüber erneut auf einen Waldweg. Wir wandern an einer kleinen, idyllisch gelegenen Kapelle vorbei. Ab hier wird der Wald dichter und wir gehen durch das Blätterdach der Laubbäume wieder in eine Art Waldtunnel.

2) Achtsam gehen

...einen Schritt nach dem anderen

Sanft hören wir das Wassergeplätscher und erreichen wenig später die Bayerwaldhütte mit einem kleinen Teich.

Sanft hören wir das Wassergeplätscher und erreichen wenig später die Bayerwaldhütte mit einem kleinen Teich.

3) Wasser-Übung

Zurück geht es auf demselben Weg – dabei achten wir insbesondere darauf, ob sich neue Blickwinkel ergeben. Im Waldtunnel können wir dieses Mal den Blick verändern und die Bäume von unten beobachten.

4) Spiegel-Übung

Sobald wir den Wald verlassen, öffnet sich vor uns erneut ein Panoramablick, bei dem wir eine schöne Sicht auf die Burgruine Neunußberg haben.



Schwellweiher Runde Langdorf MITTLERER BAY. WALD

Ausgangspunkt: Gasthaus Knödelseder, Langdorf
ÖPNV: Waldbahn RB 37, Haltestelle Langdorf, ca. 2 km Zuweg

Länge: 3,6 km

Anforderung: Leicht



TOURENBESCHREIBUNG

Die Tour zum Schwellweiher startet im Ortskern des Dorfes Brandten bei Langdorf an der Wandertafel. Hier folgen wir der Beschilderung Schwellweiher Ld 54 nach links zunächst auf einem Feldweg über Wiesen. Bereits kurz hinter den Häusern eröffnet sich ein schöner Blick über die Felder hin bis zu sanften Erhebungen der kleineren Bayerwald-Berge.

1) Ankommen – Blick schweifen lassen

Wir kommen an einer Pferdekoppel vorbei und entdecken direkt dahinter mehrere Birken, deren Stämme und Äste sich zu einer mächtigen Einheit verzweigt haben. Nach der Scheune folgen wir dem breiten Waldweg, überqueren zunächst ein kleines Bächlein und finden uns dann in einem schönen Mischwald mit dichtem Heidelbeerbewuchs wieder.

2) Genussvoll essen

Wir folgen dem Waldweg, der sich eben und idyllisch durch den Wald schlängelt. Erneut hören wir neben dem Vogelgezwitscher ein leises Plätschern und erreichen kurz darauf einen kleinen Bachlauf an dessen Ufern Äste, Fichtenzapfen und zahlreiche kleine Steine liegen.

3) Waldmosaik mit Wasser

Ab hier wird der Weg wieder etwas breiter und wir folgen der Forststraße immer leicht bergauf. Dabei begegnen uns immer wieder bunte Schmetterlinge, die sich auf den dicht-gewachsenen Sträuchern am Wegrand nieder lassen. An der Wegkreuzung folgen wir der Markierung nach links leicht bergab bis zum Schwellweiher.

Der Weiher, der idyllisch in einer Lichtung liegt, eignet sich für eine kurze Pause. Mehrere Ruhemöglichkeiten mit Bank und Tisch befinden sich rund um den Weiher. Über eine kleine Brücke lässt sich die Mitte des Weihers erreichen. Hier lässt sich wunderbar im Schatten der Bäume verweilen.

4) Goldenes Fingertor

Wir verlassen den sonnigen Platz links am Weiher vorbei und folgen einem geradeaus führenden Weg immer am Bachlauf entlang für ca. 1,5 Kilometer. Der Untergrund ändert sich dabei von einem weichen Forstboden zu steinigem Untergrund.

5) Gehmeditation



An der Wegkreuzung folgen wir der Markierung Ld 54 links in den Wald. Direkt an der Kreuzung fällt uns ein ganz besonderer Baum auf, dessen Baumstamm voller Spechtlöcher ist. Der Weg wird schmaler und das Waldbild ändert sich: Viele Baumstämme und der Boden sind mit sattem Moos bewachsen, zahlreiche umgeknickte Bäume und herabgefallene Äste schaffen eine urwaldartige Stimmung.

4) Blind fühlen

Über eine kleine Brücke überqueren wir den Bachlauf und erreichen einen Waldweg, auf dem sich dicke Wurzeln und schmale Äste schlängeln. Der Wald wird wieder lichter: hohe, gerade-gewachsene Baumstämme ragen in den Himmel, der Waldboden ist voller Moos und Heidelbeerbewuchs.

Nach kurzer Zeit erreichen wir erneut die mächtig verzweigten Birken und folgen dem Feldweg zurück über die Wiesen bis zur Ortsmitte von Brandten.

Ausgangspunkt: Berggasthof Schareben

ÖPNV: Busverbindung nur bis Drachselsried (Line 6196, 6093)

Länge: 2,7 km

Anforderung: Leicht



Bitte mitbringen: kleiner Handspiegel, kleines Handtuch

TOURENBESCHREIBUNG

Startpunkt der Tour zur Spitzwaldkanzel und um den Plattenriegel ist die Berghütte Schareben. Vom Parkplatz folgen wir dem Wegweiser Plattenriegel links am Kneippbecken vorbei einem breiten, geraden Forstweg und finden uns zwischen zahlreichen Brombeersträuchern und hohen Nadelbäumen wieder. Nach etwa 500 Meter erreichen wir über einen kleinen felsigen Anstieg die Spitzwaldkanzel, einem Aussichtspunkt mit Panoramablick über das Zellertal. Dabei fällt der Riedelstein mit seinen zwei Waldschneisen ins Auge.

1) Sehen - Fern-Nah-Blick

Über die Felsen steigen wir wieder hinab zum Wanderweg und folgen der Markierung weiter nach links. Der Pfad wird dabei immer schmaler und der weiche Waldboden ist immer wieder durch verwachsene Wurzeln oder Steine unterbrochen.

2) Langsam Gehen / Untergrund spüren

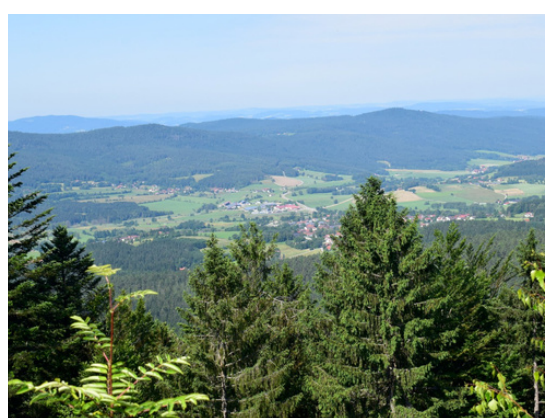
Übung: Ganzer Fuß absetzen, Umgebung wahrnehmen

Der Streckenabschnitt führt uns durch einen dicht bewachsenen Laub-Mischwald – viele junge Buchen strecken ihr Blätterdach zart über den Weg. Dazwischen reihen sich Sträucher, kleine Nadelbäume und moosbewachsende Felsen in das Waldgesicht. Wir erreichen eine kleine Lichtung, die uns den Blick auf das Zellertal freigibt und folgen an der Wegkreuzung der Forststraße nach links. Im Sommer begleiten uns strahlend gelbe und lila Wildblumen, Schmetterlinge und Bienen entlang des Weges. Kurze Zeit später erreichen wir einen großen, mächtigen, mit Moos bewachsenen Felsen – rundherum reihen sich viele weitere bemooste kleinere Felsen und Baumstümpfe in einer kleinen Freifläche ein.

3) Waldorchester

...z.B. Wir nehmen auf einem Baumstumpf Platz und lauschen dem Waldorchester

Weiter geht es auf dem Waldweg bis zur Kreuzung. Hier biegen wir links ab und schlendern über einen steinigen Forstweg durch den Nadelwald. Zum Abschluss lohnt es sich, einmal den Blickwinkel zu ändern und Richtung Himmel zu schauen.



4) Blickwinkel ändern

...Spiegel nach oben halten

Kurze Zeit später erreichen wir eine Lichtung, auf der in Sommermonaten zahlreiche Wald- und Wiesenblumen einen farbigen Kontrast ins Grün bringen. Wir gehen an der Lichtung und einem kleinen Moor vorbei und erreichen über eine Wiese die Berghütte Schareben. Hier kann man zum Abschluss auf der Sonnenterrasse einkehren. Auch eine Erfrischung im Kneippbecken ist lohnenswert.

Rabensteig Zwiesel ZWIESELER WINKEL

Ausgangspunkt: Parkplatz Kaisersteig, Rabenstein
ÖPNV: Buslinie 7142 ab Zwiesel

Länge: 3,5 km

Anforderung: Leicht



Tipp/Hinweis

Ab dem Parkplatz Kaisersteig erreicht man nach ca. 5 Minuten Fußmarsch den Kneippweg Rabenstein. Der schattige Kneibach ist 800 Meter lang und eine herrliche Erfrischung. Das Waten durch den kalten Bachlauf schärft die Sinne und regt den Kreislauf an. Entlang des Weges wurden mehrere Ruhebänke aufgestellt.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch

TOURENBESCHREIBUNG

Vom Wanderparkplatz Kaisersteig in Rabenstein folgen wir der Markierung Rabenstein zunächst einem Pfad bergab und erreichen nach wenigen Metern das kleine, mäandernde Mühlbachl. Auf einem schmalen Pfad geht es am Bachlauf entlang vorbei an zwei kleinen Ökoteichen und Feuchtwiesen. Besonders auffällig ist die Farnlandschaft zwischen der auch die seltene Gelbe Schwertlilie, das Pfeilkraut aber auch Libellen und Biberspuren ihren Lebensraum gefunden haben.

1) Ankommen

...Dem Wasser lauschen, das Wasser beobachten

Nach den Teichen folgt ein kurzer, steiler Anstieg zur Forststraße, der wir nach rechts folgen und nach ca. 100 Meter links wieder in einen schmalen, wurzeligen Waldweg einbiegen. Sanft geht es bergauf und wir verlangsamen unserer Schritte und beobachten, wie sich die Waldlandschaft verändert. Wir wandern mitten durch den Douglasienwald, die teilweise bis zu 60 Meter in den Himmel ragen, neben uns befinden sich große, mit Moos bewachsene Felsbrocken und weiter hinten im Wald erkennt man die grünen Heidelbeerflecken am Waldboden. Am Ende des Anstiegs erreichen wir einen Aussichtsfelsen mit Rastmöglichkeit. Die Bank lädt ein, Platz zu nehmen, die Sonnenstrahlen mitten im Wald zu genießen und den Blick über die Rabensteiner Umgebung schweifen zu lassen.

2) Sehen / Solozeit

... Blick vom Kleinen (Heidelbeeren) über Nahes (Felsen) zum Großen (nach oben oder in den Panoramablick) schweifen lassen

Wir folgen dem Rabensteig bis zur nächsten Forststraße, kreuzen diese und folgen dem schmalen Pfad. Das Waldgesicht ändert sich erneut und wir befinden uns mitten in einem Bergmischwald: Lärchen stehen neben Buchen und Fichten, junge Triebe finden ihren Platz neben alten Baumriesen. Nach kurzer Zeit erreichen wir die sogenannte Ableg. Der ehemalige Weiler ist heute eine sonnige Freifläche: Im Frühling und Sommer ist die Waldwiese mit zahlreichen Margeriten, Arnika und dem seltenen Hainwachtelweizen ein Tummelplatz für Schmetterlinge, Bienen und viele andere Insektenarten. Eine schöne Rastmöglichkeit mit Tischen und Bänken befindet sich direkt unter einem schattigen Baum am Wiesenrand. Dort kann man auf einer Erinnerungstafel auch etwas über die Geschichte der Ableg erfahren.

3) Wald und Wiesenorchester

...einmal genauer hinhören: Singvögel, Gräser, Grillen...

Am Rabensteig geht es am Ende der Wiese wieder in den Wald hinein auf eine breitere, geschotterte Forststraße, der wir nach rechts folgen. Auf beiden Seiten säumen Sträucher von Waldheidelbeeren den Weg, deren Beeren im Sommer blau aus dem grün strahlen.

4) Achtsam Essen

...z.B. Heidelbeeren bewusst ansehen, schmecken & genießen



Nach kurzer Zeit öffnet sich links eine Schneise mit weichem, moosigem Waldboden.

5) Blind führen /Barfuß gehen

...die Schneise eignet sich um Waldbadeübungen zum Spüren und barfuß gehen zu machen

Von hier folgen wir immer der Markierung Rabe, kreuzen zwei weitere Forstwege und erreichen schließlich einen schmalen Pfad, der uns wieder tiefer in die Waldlandschaft führt. Über zahlreiche Wurzeln geht es bergab durch die Laubbäume. Während uns im Sommer vor allem das Zwitschern der Singvögel begleitet, ändert sich das Geräusch im Herbst in Laubrascheln. Im Winter wird dieser Pfad gerne als Naturrodelbahn genutzt. Wir folgend der Forststraße nach rechts, biegen kurz danach gleich wieder links ab und wandern erneut vorbei an den Ökoteichen zurück zum Ausgangspunkt.

