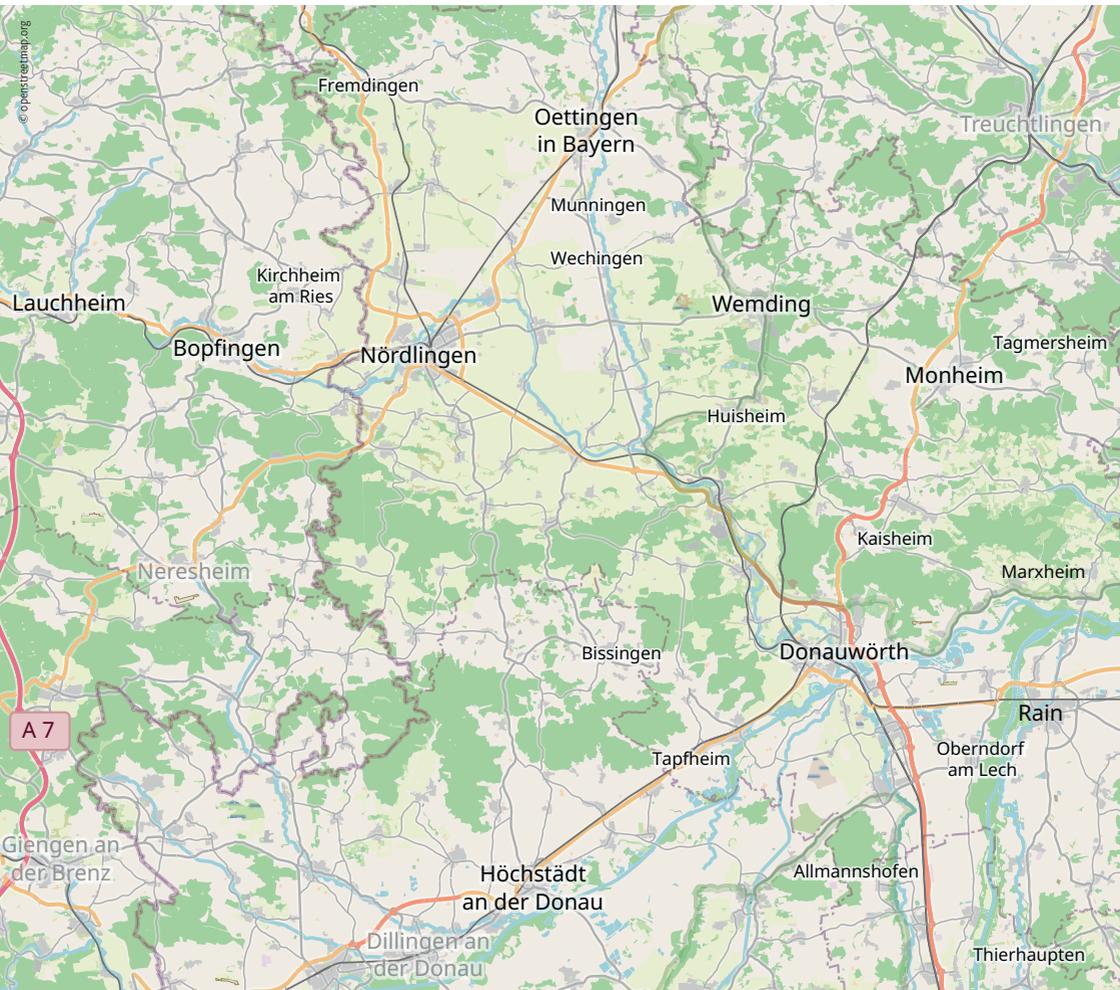
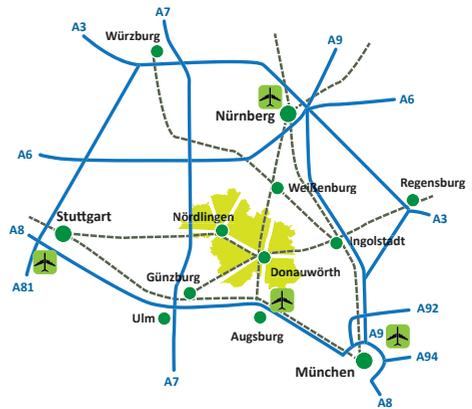


(R)Auszeit
DONAURIES
Ein himmlischer Glückstreffer



Entdecke das Ferienland Donau-Ries

Die Region ist durch vier landschaftlich unterschiedliche Gebiete, dem Ries, der Monheimer Alb, dem Donau-Lech Raum und dem Kesseltal geprägt. Zudem wird die Region durch das größte, zusammenhängende Fließgewässer Süd-deutschlands rund um die Donaumündungen von Wörnitz und Lech belebt.





(R)Auszeit im Ferienland Donau-Ries

Ideen und Anregungen zum „Runterkommen“

Dem stressigen Alltag entfliehen, zur Ruhe kommen, Zeit für sich selbst finden. Manchmal wünscht sich doch jeder eine kleine (R)auszeit vom Alltag, die täglichen Aufgaben, die zu bewältigen sind, hinter sich zu lassen. Das Ferienland Donau-Ries bietet tolle Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen und zu entschleunigen. Angebote, Tipps und Inspirationen zu den Themen Waldbaden &

Natur, Spiritualität & Pilgern sowie Achtsamkeit & Entspannung helfen Dir dabei. Gönn' Dir Zeit für Dich selbst! Entdecke das Ferienland Donau-Ries auf eine ganz andere Art und Weise und finde dabei zu Dir selbst! Die Angebote findest Du auch auf www.ferienland-donau-ries.de unter dem Menüpunkt „Erlebnisreich“.



- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ■ Achtsamkeit & Entspannung | Seiten 5 - 10 |
| ■ Spiritualität & Pilgern | Seiten 11 - 23 |
| ■ Waldbaden & Natur | Seiten 25 - 33 |



Die Yogaschule der vhs Donauwörth

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Egal ob Einsteiger oder fortgeschritten – die Volkshochschule Donauwörth lädt zu einem bunten und vielfältigen Yoga-Kursprogramm ein. Unsere Kurse werden von erfahrenen Yogalehrer*innen geleitet. Wir legen besonders großen Wert darauf, auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen einzugehen.

Zu unserem Kursprogramm zählt:

- Klassisches Hatha Yoga
- Asthanga Yoga
- Vinyasa Flow
- Yoga 60+
- Yoga sanft
- Rücken-Yoga

Die vhs Donauwörth bietet zudem ein umfangreiches Gesundheits-Programm mit rund 200 Kursen pro Jahr an: Power und Fitness, Gymnastik, Meditation, gesunde Ernährung, Bewegung und Tanzen sowie Angebote für „Best Agers“.



Kontakt:
vhs Donauwörth,
Spindeltal 5,
Tel: 0906 8070,
info@vhs-don.de,
www.vhs-don.de

A woman with long brown hair, wearing a light pink long-sleeved shirt and black leggings, is sitting in a meditative lotus position on a rustic wooden bench. The bench is placed on a rocky, moss-covered hillside. In the background, a lush green valley unfolds, with rolling hills and a dense forest of trees showing early autumn colors. A small stone tower or castle ruin is visible on a distant hill. The sky is a clear, bright blue with some light, wispy clouds. The overall scene is peaceful and serene, suggesting a moment of mindfulness in nature.

Achtsamkeit & Entspannung

Yoga im Einklang mit der Natur – Bewegen, atmen, zu sich finden

Gehen ohne anzukommen. Miteinander in der frischen Luft gehen und tiefer atmen. Die Natur mit allen Sinnen erleben: Klänge, Bilder, Stimmungen. Beim Stehen und Gehen: dehnen, drehen, federn. Rücken, Schultern und Nacken lockern. Abseits unter großen Bäumen Ruhe finden. Sich selbst in der Natur begegnen und den Geist klären. Erfrischt und regeneriert zurückkommen.

Datum: ganzjährig buchbar

Dauer: 60 Minuten

Preis: 15,00 € pro Stunde



Info-Adresse:

Yoga & Heilpraxis

An der Kohlplatte 25 · 89420 Höchstädt a.d.Donau

Tel. 0171 1465814 · petra.zerle@t-online.de

www.yogaundheilpraxis.net

Herzenszeit – eine Stunde, einen Tag oder ein Wochenende in Achtsamkeit



Info-Adresse:

Apartments Graf Reisach

OT Graisbach · Graf-Reisach-Straße 13

86688 Marxheim · Tel. 0172 1372997

kothmayr.gisela@web.de · www.graf-reisach.de

Sie können wählen zwischen einer Stunde, einem Tag oder einem Wochenende in Achtsamkeit! Achtsamkeit ist die Basis für bewusste Veränderungsprozesse. Verbunden mit Achtsamkeit ist Yoga eine Meditationspraxis, die unserem Körper zu Stärke, Gleichgewicht und Flexibilität verhilft und dieselben Eigenschaften auf der geistigen Ebene entwickelt. Mit kurzen Theorie-Einheiten und praktischen Übungen werden Methoden der Achtsamkeit für die Anwendung im Alltag vermittelt. Die Achtsamkeitsübungen werden unterstützt durch fließende Bewegungen aus dem Yoga und führen somit zu vertieftem Körpererleben. Zeit für Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele - Herzenszeit für Dich.

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: Eine Stunde: 10,00 €; ein Tag: 78,00 €;
ein Wochenende: 198,00 €

Jahreskreisfeste mit Yoga, Meditation und mehr

Lass´ Dich überraschen von einem bunten, vielfältigem Programm! Ich lade Dich ein dabei zu sein, Dich auf den Weg zu machen, die Reise anzutreten, die Dich hinführt auf und in Dein inneres Licht. Die Jahreskreisfeste finden zu verschiedenen Terminen im Jahr statt. Jedes Fest umfasst Yoga, Qi Gong, Meditation, Pflanzenwissen, uvm.

Datum: 1. April - 31. Dezember

Uhrzeit: Abendveranstaltungen und teilweise halbtags und ganztägige Veranstaltungen, je nach Thema/Termin

Treffpunkt: Nähe Oettingen
(Standort je nach Anmeldung)

Preis: Je nach Veranstaltung 20 - 30 € pro Person



Info-Adresse:

Naturheilpraxis
Holzheygasse 1 · 86754 Munningen
Tel. 0160 95609470 · mogliaust@web.de
www.osteopathie-bewegungskunst.de

Yoga – für eine entspannte (R)Auszeit



Info-Adresse:

Raum für Yoga
Taigweg 4 · 86720 Nördlingen
Tel. 09081 257508
yoga.baier@gmx.de
www.raum-fuer-yoga-noe.de

Wir - Nicole Bohner, Claudia Matzek, Edith Schweda, Angelika Baier und Beate Herteux - sind 5 zertifizierte Yogalehrerinnen und alle unterrichten wir mit großer Leidenschaft und Begeisterung Hatha Yoga für Erwachsene. Unser großzügiges und lichtdurchflutetes Studio bietet buchstäblich viel „Raum für Yoga“! Von Matten bis Decken sind alle notwendigen Utensilien vorhanden - Sie müssen nur in bequemer Kleidung kommen. Ab einer Gruppe von 6 Teilnehmer/-innen üben wir in- und outdoor - je nach Wetter und Wunsch. Mehr Infos auch auf www.raum-fuer-yoga-noe.de
Einfach melden und nachfragen - Namasté

Datum: ganzjährig buchbar

Dauer: 60 Minuten

Preis: Erwachsener: pro 60 Minuten: 10 €

Entspannen mit Klangschalen

Margarethe Günther leitet Sie mit ihren Klangschalen sanft in die Entspannung. Heilsame Entspannung, Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein. Wohltuende Klänge lösen den Alltagsstress und leiten Gifte aus.

Datum: ganzjährig buchbar

Dauer: 60 Minuten

Preis: 20,00 €



Info-Adresse:

B+ Natur- und Umweltbildungszentrum
OT Blossenau · Römerstraße 51
86704 Tagmersheim
Tel. 0151 18864740 · info@blossenau.de
www.blossenau.de

Yoga und Meditation im B+ Zentrum



Das B+Zentrum bietet Yoga und Meditationsübungen in verschiedenen Kursen an. Gönn Dir in Deinem Alltag eine energetisierende Pause und finde Deine Mitte! Körper und Geist werden durch langsame und entspannte Übungen mit bewusster Atmung und Meditation ins Gleichgewicht gebracht. Infos zu den verschiedenen Kursen sind zu finden unter:

www.blossenau.de/index.php/sport

Datum: 1. Januar - 31. Dezember

Preis: Preis unterschiedlich, je nach Kurs

Info-Adresse:

B+ Natur- und Umweltbildungszentrum
OT Blossenau · Römerstraße 51
86704 Tagmersheim
Tel. 0151 18864740 · info@blossenau.de
www.blossenau.de

Fastenwandern im Ries

In der Fastenwanderwoche erwarten Sie viele Informationen rund ums Fasten und ein ausgewogenes Rahmenprogramm inklusive fünf geführter Wanderungen mit einer Länge zwischen 10 - 14 km. Das Team, das Sie die Woche über begleitet, zeichnet sich durch fundiertes Fachwissen aus. Einerseits Ruth als erfahrene Fastenleiterin und Karin als Kräuterfrau, Natur- und Landschaftsführerin mit langjähriger Erfahrung. Fastenwandern im herrlichen Ries! Üppige Vegetation im Kraterbecken und karge Heidelandschaften am Kraterrand erwandern, meist ohne große Steigungen bewältigen zu müssen. Die Fastenwanderwoche kann immer Sonntag bis Samstag gebucht werden! Eine Unterkunft muss eigenständig gebucht werden.

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: 360 €, Die Seminargebühr und Fastenverpflegung beträgt 360 € für die ganze Fastenwoche.



Info-Adresse:

Ferienwohnung Hermann
Im Oberdorf 30 · 86759 Wechingen
Tel. 09085 447
info@hermann-ferienwohnung.de
www.hermann-ferienwohnung.de

Meditativer Morgenspaziergang im Ries



Info-Adresse:

Karin Neupert
OT Fessenheim · Lange Hecke 22
86759 Wechingen
Tel. 09085 4999915
karin.neupert@gmx.de

Wellness pur in Rieser Natur! Lassen Sie sich entführen in eine ruhige, idyllische Rieslandschaft. Lassen Sie Ihre Seele bei Atem- und Meditationsübungen baumeln. Gönnen Sie sich eine Auszeit in Mutter Natur. Ich zeige Ihnen auch Achtsamkeitsübungen während ich Sie durch die Lebensbereiche Wald, Wasser, Wegesrand und Wiese führe.

Der Weg ist auch für Kinderwagen und Rollstuhl geeignet.

Datum: ganzjährig buchbar

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Preis: Erwachsene 9,00 €, Kinder 3,00 €

Klangmeditation, Klangtherapie, Klangfußbad

Erleben Sie eine klangvolle Zeit mit Ihrem Körper! Hören, spüren, sehen, fühlen Sie den Klang! Mittels verschiedener Klanginstrumente und meiner sanften Stimme führe ich Sie in eine innere Harmonie und Tiefenentspannung. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Erleben Sie Wellness mit Therapieklangschalen bzw. das Klangerlebnis mit einer großen Sonnenschale. Detaillierte Infos finden Sie unter: www.klangvolle-zeit.de

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: Preise je nach Angebot



Info-Adresse:

Klangvolle Zeit

Ludwigsgraben 9 · 86650 Wemding

Tel. 0172 9862746 · klangvolle.zeit@gmail.com

www.klangvolle-zeit.de

Yoga für Frauen



Info-Adresse:

Barbora Lambeinova

Marktplatz 12 · 86650 Wemding

Tel. 0151 72966314

LambeinovaB@seznam.cz

Erlebnis- und Selbstentfaltungsseminar für Frauen jeden Alters zur Kultivierung der weiblichen Energie. Mit Hilfe von Atmenübungen und Bewegungsmeditation finden wir wieder den Weg zurück zu dem was wir sind und was unsere Lebendigkeit ausmacht. Auch physische und energetische Arbeit mit dem Beckenboden gehört dazu. Im Laufe des Kurses lernen wir alle wichtigen, weiblichen Urachetypen kennen und erlernen eine kleine Übungsreihe für die tägliche Unterstützung.

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: Seminar mit 10 x 90 Minuten: 170 €



Spiritualität & Pilgern

Übersicht der Pilgerwege

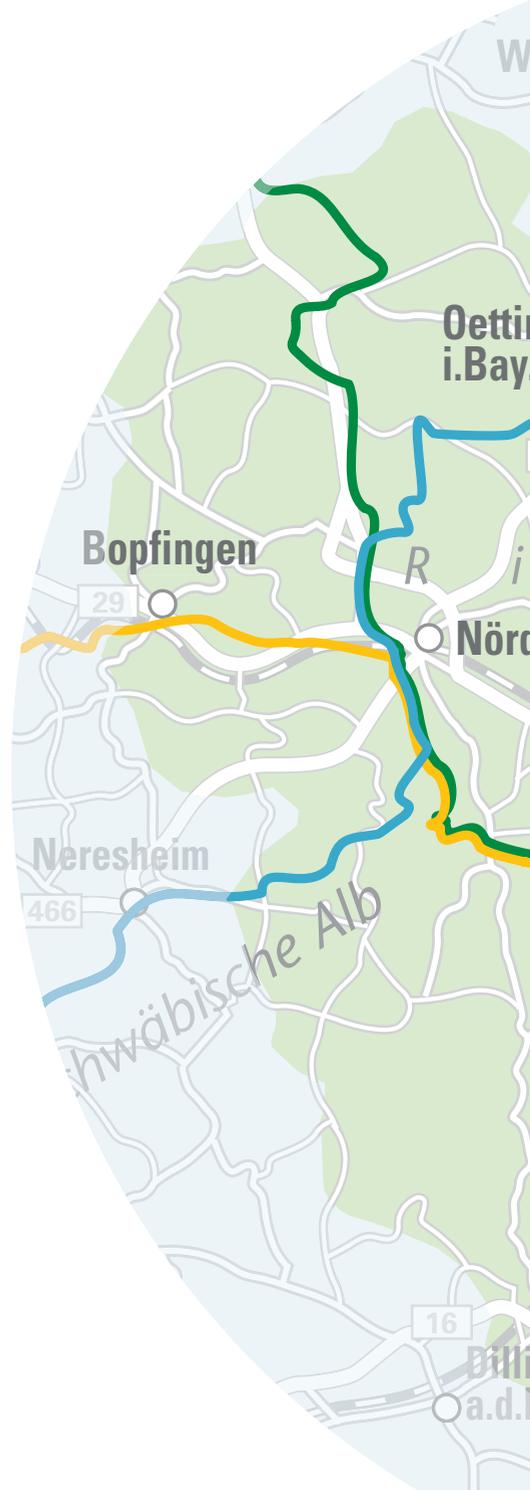
Sechs verschiedene Pilgerwege durchziehen das Ferienland Donau-Ries. Zahlreiche Kirchen, Kapellen und Wallfahrtsorte zeugen davon, dass der christliche Glaube in der Region tief verwurzelt ist.

Mach Dich auf den Weg! Komm zur Ruhe und nimm die wunderschöne Landschaft wahr! Lass die Gedanken schweifen und komme wieder bei Dir selbst an!

Detailinfos zu den Pilgerwegen in unserer Region findest Du auf unserer Internetseite.

-  Via Romea
-  Bayerisch-Schwäbischer Jakobsweg
-  Ostbayerischer Jakobsweg
-  Fränkischer Jakobsweg
-  Jerusalemweg
-  Wallfahrerweg

Zu den Pilgerwegen





Wassertrüdingen

Weissenburg
i. Bayern

ingen

Treuchtlingen

466

e s

llingen

Wemding

2

Fränkische Alb

25

Harburg (Schwaben)

Donauwörth

16

Rain

ingen
Donau

Butten-
wiesen

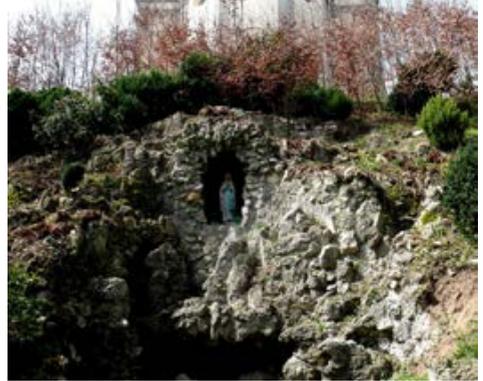
Lech

Worthingen

Meitingen

Lourdesgrotte

Im Waldstück hinter der Klosterkirche findet sich ein besonderer Ruheort mit großem Vorbild. Die dort angelegte Grotte erinnert an die Grotte in Lourdes im Südwesten Frankreichs, in deren Nähe Bernadette Soubirous mehrfach die Mutter Gottes erschien. Lernen Sie diesen außergewöhnlichen Kraftort in Holzen kennen!



Info-Adresse:

Kloster Holzen Hotel GmbH
OT Holzen · Klosterstraße 1
86695 Allmannshofen
Tel. 08273 99590 · info@kloster-holzen.de
www.kloster-holzen.de

Kapelle der Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung, Kesselostheim



Info-Adresse:

Kapelle der Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung,
Kesselostheim · 86657 Bissingen
Tel. 07325 95101-10 · info@donautal-touren.de
<https://7kapellen.de/die-kapellen/kapelle-kesselostheim-von-staab-architekten/>

Die Wegkapelle Kesselostheim von Volker Staab liegt oberhalb von Kesselostheim an einer Hangkante, etwa in der Mitte zwischen dem Höhenweg und der Straße im Tal. Von dem Verbindungsweg führt ein 35 Meter langer Steg mit einer Sitzbank zum Kapellenturm, der zwischen zwei alten Linden errichtet wurde. Die quadratische Grundfläche der Kapelle beträgt vier Meter, sie ist etwa 14 Meter hoch. Die vier kreuzförmig angeordneten Schichtholzbauteile tragen die quadratisch eingebauten Lamellen und werden an der Spitze durch ein Kreuz verbunden. In der Kapelle richtet sich der Blick über das Kreuz in den offenen Himmel. Die städtebauliche Anlage fügt sich harmonisch in die Geländesituation und den bestehenden Baumbestand ein. Sie lädt zum Schauen und Rasten ein und ist weithin sichtbar. Die Kapelle ist Teil des Radrundwegs zu den 7 Wegkapellen.

Kath. Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt

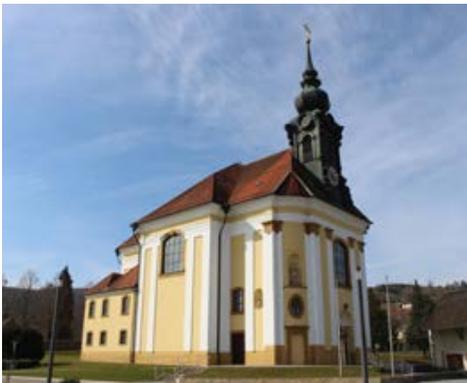
Das Auffinden einer wundertätigen Muttergottesfigur im Jahr 1471 führte noch im selben Jahr zum Bau der Wallfahrtskirche. 1678/80 Umbau und 1768 – 1770 völlige Umgestaltung des Innenraums. Das eher schlichte äußere Erscheinungsbild der Kirche steht seither im Gegensatz zum prächtigen Innenraum im Barock- und Rokokostil. Insbesondere beeindruckend sind die zartfarbigen Fresken von Johann Baptist Enderle (1769) sowie zahlreiche Figuren und plastische Ausstattungselemente von Johann Georg Bschorer.



Info-Adresse:

Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt
OT Buggenhofen · Buggenhofen 12
86657 Bissingen
Tel. 09084 1073

Kath. Wallfahrtskirche „Unserer lieben Frau vom Roggenacker“



Info-Adresse:

Wallfahrtskirche Flochberg
OT Flochberg · Kirchplatz
73441 Bopfingen
Tel. 07362 3318

Unter Berufung auf eine Wunderheilung durch „Maria auf dem Roggenacker“ wurde hier zunächst 1613 eine Kapelle und aufgrund des zunehmenden Wallfahrerstroms schließlich ab 1738 die heutige Kirche erbaut. Die barocke Innenausstattung stammt hauptsächlich aus der Zeit 1871 – 1925, wurde jedoch zwischen 1970 und 1973 grundlegend renoviert. Die Votivtafeln in der Heilig-Kreuz-Kapelle belegen die Kontinuität der Wallfahrt bis heute.

Ehem. Kloster und kath. Wallfahrtskirche Heilig Kreuz

Imposante Klosteranlage mit spätbarocker Wallfahrtskirche in prachtvoller Stuckausstattung im Wessobrunner Stil von Franz Schmuzer. Wallfahrtsstätte aufgrund der in der Gruftkapelle aufbewahrten Original-Kreuzpartikel, die im Jahre 1030 aus Konstantinopel nach Donauwörth gebracht wurden. In der ehemaligen Klosterkirche befindet sich außerdem die Grabstätte der Maria von Brabant, Gemahlin des bayerischen Herzogs Ludwig II. dem Strengen. Im Klostergebäude selbst beeindruckt insbesondere der Gallussaal mit Deckenfresko des Donauwörther Rokokomalers Johann Baptist Enderle. Ludwig Auer, der das Kloster mit dem Erwerb vor dem Verfall gerettet hat, sicherte auch den Fortbestand durch Gründung der heutigen Stiftung Cassianeum.



Info-Adresse:

Wallfahrtskirche Heilig-Kreuz
Heilig-Kreuz-Str. 19 · 86609 Donauwörth
Tel. 0906 70628-0

Weidenkapelle am Uralas



Info-Adresse:

Weidenkapelle am Uralas
OT Schopflohe · 86742 Fremdingen
Friedel.Roettger@elj.de

Die Weidenkapelle befindet sich oberhalb von Schopflohe am Uralas. Sie besteht aus Weiden, so dass sie einen lebendigen Raum inmitten der Natur bietet. Dort kann man nicht nur zur Ruhe kommen, sondern den Blick auch weit über das Ries schweifen lassen. Die Weidenkapelle ist von Schopflohe zu Fuß oder mit dem Rad in wenigen Minuten ab der ehemaligen Schule (Schulstr. 8) zu erreichen.

Herz-Jesu-Kapelle am Kalvarienberg

Die Kapelle wurde 1892 als Stiftung des ehem. Pfarrers Peter Brand erbaut. Der vom Maler Josef von Führich gestaltete Kreuzweg zur Kapelle wurde 1890 eingeweiht.



Info-Adresse:

Herz-Jesu-Kapelle in Gosheim
OT Gosheim · Kalvarienberg
86685 Huisheim
Tel. 09092 91500
michaelmirna@t-online.de

Kath. Christi-Himmelfahrts-Kapelle



Info-Adresse:

Himmelfahrtskapelle
Himmelsberg 1 · 86685 Huisheim
Tel. 09080 1088

Anlässlich der 800-Jahr-Feier der Gemeinde wurde die Kapelle 1997 errichtet. Der Bildhauer Sebastian Fink schmückte den Altarraum mit einem Christi-Himmelfahrt-Relief. Im Jahre 2003 wurde der Weg zur Kapelle mit Jurastelen bestückt, die das Leben und Sterben Jesus darstellen. Seit 2015 gibt es hier auch eine wunderschöne Fatimadarstellung.

Heidebrünnl Kapelle

Das legendenumwobene „Heidebrünnl“ mit seiner Kirche im Altwatergebirge galt als beliebtes Wallfahrerziel, ging jedoch im Mai 1946 nach einem Blitzschlag in Flammen auf.

Der aus dem Altwatergebirge stammende Ernst Seifert aus Kaisheim baute nach einem Gelübde das „Heidebrünnl“ originalgetreu inmitten eines von ihm geschaffenen Waldlehrparks am Ortsrand von Kaisheim wieder auf.

Liegt an der B2 Abfahrt Kaisheim Nord.

Öffnungszeiten: mit Führung jeweils an Sonn- und Feiertagen 14-17 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung mit der Gemeindeverwaltung



Info-Adresse:

Heidebrünnl
am Ortsrand von Kaisheim in Richtung Sulzdorf am
zweiten Kreisverkehr · 86687 Kaisheim
Tel. 09099 9660-0 · sekretariat@kaisheim.de
www.kaisheim.de

Klosterführung im ehemaligen Kloster Kirchheim



Klosterführungen sind auf Anfrage möglich. Die ehemalige Klosterkirche ist im frühgotischen Stil errichtet (um 1300), aber die Ausstattung wurde im Wandel der Zeit barockisiert. Im neben der Stiftskapelle liegenden Frauenchor sowie in der Stephanskapelle sind noch Fresken und Epitaphien aus der Zeit der Gotik (Ende 14./Anfang 15. Jahrhundert) erhalten.

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: 3,00 €, Kinder: kostenlos

Info-Adresse:

Edwin Michler
Klosterhof 3 · 73467 Kirchheim am Ries
Tel. 07362 4860
edwin.michler@t-online.de

Brandkapelle Monheim

Die „Kapelle am Brand“ dürfte um die Zeit von 1710-1740 erbaut worden sein. Die Geschichte zur Brandkapelle kann nicht lückenlos geklärt werden, jedoch liegen der Erbauung gemäß Überlieferung wohl zwei größere Brände in Monheim zu Grunde. Im Zweiten Weltkrieg wurde die Kapelle im April 1945 durch Artilleriebeschuss schwer beschädigt. Im Jahre 1946 wurde die Kapelle wieder aufgebaut - wenn auch leicht verändert. Neben der Brandkapelle befindet sich ein Kreuzweg, der im Jahr 1851 errichtet wurde. Im Laufe der Jahre wurden die Brandkapelle als auch der Kreuzweg mehrfach renoviert. Die Brandkapelle liegt südlich von Monheim und ist unter anderem über die Kölburger Straße, Abzweigung Richtung Ried und Abfahrt erster Feldweg links erreichbar.



Info-Adresse:

Brandkapelle
Nähe Kölburger Straße · 86653 Monheim
Tel. 09091 9091-0
info@monheim-bayern.de
www.monheim-bayern.de

Kalvarienbergkapelle „Zur schmerzhaften Muttergottes“ Wittesheim



Info-Adresse:

Kalvarienbergkapelle „Zur schmerzhaften Muttergottes“ Wittesheim · OT Wittesheim
Langenthalheimer Straße 7 · 86653 Monheim
Tel. 09091 5951 · monheim@bistum-eichstaett.de
www.monheim.bistum-eichstaett.de

Die Kalvarienbergkapelle „Zur schmerzhaften Muttergottes“ - erbaut im Jahr 1817 - wird gesäumt von einer Kreuzweganlage bestehend aus 14 Kreuzwegstationen (gusseiserne Reliefs mit gerahmtem Profilrahmen und neugotischen Ornamenten) sowie einer Kreuzigungsgruppe (Kruzifix mit Schächerkreuzen). Der Kreuzweg rund um die Kapelle sowie die Kreuzigungsgruppe ist jederzeit frei zugänglich. Die Kapelle selbst ist i.d.R. verschlossen. Aber durch's Fenster kann man gerne spitzeln.

Lourdesgrotte

Im Laubwald eingebettet liegt idyllisch hinter dem Fuggerschloss und neben dem Schlossweiher die vom Weiherbächle durchflossene Lourdesgrotte. Links neben dem Fuggerschloss führt ein befestigter Weg am Waldrand entlang zur Lourdesgrotte.



Info-Adresse:

Gemeinde Oberndorf a.Lech
Eggelstetter Str. 3 · 86698 Oberndorf a.Lech
Tel. 09090 9695-0
gemeinde@oberndorf-am-lech.de
www.oberndorf-am-lech.de

erLEBENspfad



Info-Adresse:

erLEBENspfad
Gunzenhausener Str. 1 · 86732 Oettingen i.Bay.
Tel. 09082 70952
tourist-information@oettingen.de
www.oettingen.de

Der ehemalige Friedhof wurde zum erLEBENspfad umgestaltet. Er lädt zu Gesprächen über Freiheit und Grenzen, Ängste und Hoffnungen, Leben und Tod ein. Eine Fühlplatte, ein Hecken-Labyrinth und vieles mehr ist dort zu finden.

St. Anna-Kapelle

Erbaut in der Zeit der Kreuzzüge, diente die St. Anna-Kapelle der geistlichen Betreuung Leprakranker, die im zugehörigen Leprosenhaus (heute Diakoniestation) untergebracht waren. Seit der Reformation wird sie von beiden christlichen Konfessionen gemeinschaftlich genutzt.

Von 2005 bis 2009 wurde eine Generalsanierung durchgeführt, bei der Reste von Fresken entdeckt und ein Ausschnitt „Verkündigung des Engels an Maria“ freigelegt wurden. Das heutige Altarbild ist ein Werk des 2008 verstorbenen Künstlers Ernst Steinacker.



Info-Adresse:

St. Anna-Kapelle
Gunzenhausener Str. 1 · 86732 Oettingen i.Bay.
Tel. 09082 2236

Lourdesgrotte



Info-Adresse:

Lourdesgrotte
Grottenweg · 86641 Rain
Tel. 09090 703-333
tourismus@rain.de
www.rain.de

Die Grotte im Nazarener-Stil geht auf ein Gensungsgelübde eines Rainer Bürgers zurück. 1910 wurde die jugendliche Gestalt Mariens in hellblauem Gewand und weißem Mantel eingeweiht. Das ehrwürdige Zeugnis alter Rainer Volksfrömmigkeit, von Buschwerk und Bäumen dicht umschlossen, gehört zu den idyllischsten Plätzen in der Altstadt. Noch heute werden an der Lourdesgrotte Maiandachten abgehalten.

Kapelle der Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung, Ludwigschwaige

Franz Mayer, der Eigentümer der Ludwigschwaige, hat spontan einen Platz für einen Kapellenbau angeboten. Er befindet sich an einem Waldweg zur Bartelstockschaige und wird hinterfangen von Donauauwäldern mit Eschen, Eichen und Ahorn. Die Grundidee des Entwurfs von Alen Jasarevic bilden zum Gebet gefaltete Hände. Die Kapelle in Form eines ansteigenden Zeltdaches ist zwölf Meter hoch, sechs Meter lang und besteht aus drei 14 Zentimeter starken Brettsper Holzplatten, die durch ein Kreuz verbunden sind. Ihre Breite verjüngt sich von fünf Meter auf zwei Meter, wodurch ihre Form eine aufstrebende Dynamik zeigt. Die Kapelle wird von einem Schindelschirm ummantelt. Ihre Innenwände aus Schichtholz sind von Josef Zankl mit einem Hohleisen (16 Millimeter) bearbeitet, so dass sich eine lebendige Kerbstruktur zeigt. Die Kapelle ist Teil des Radruidwegs zu den 7 Wegkapellen.



Info-Adresse:

Kapelle der Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung,
Ludwigschwaige · 86660 Tapfheim
Tel. 07325 95101-10 · info@donautal-touren.de
<https://7kapellen.de/die-kapellen/kapelle-ludwigschwaige-von-alen-jasarevic/>

Kath. Kapelle Maria im Elend



Info-Adresse:

Maria im Elend
Am Waldrand zwischen Thierhaupten und Baar
86674 Baar (Schwaben)
Tel. 08271 8057-0 · poststelle@thierhaupten.de
www.thierhaupten.de

Als Dank für das Auffinden seiner entflohenen Kühe, errichtete der Kuhhirte Nikolaus Kiegele eine Kapelle und stellte eine Muttergottesstatue auf. Als Kiegele eines Tages zu seinem Heimatdorf Holzheim zurückkehrte, zerfiel die Holzkapelle langsam durch den Einfluss von Wind und Wetter. Daher nahm sich Matthias Kuen, ein Zimmermann aus Unterbaar, des Maria-Bildes an, schloss es zum Schutz in ein hölzernes Kästchen und brachte es auf dem Weg nach Thierhaupten an einem Baum an. Seitdem wurde die Kapelle mehrmals umgebaut. Der damalige Hofmarks-Herr, Freiherr Josephus Friederikus von Schenk Freiherr von Castell, stellte ein Grundstück zur Verfügung. Mit der Unterstützung der Bevölkerung von Baar wurde dort eine neue Kapelle aus Stein 1742 erbaut. Der dritte Neubau der Kapelle erfolgte im Jahr 1957, als die Stadt Augsburg einen schönen Bauplatz zur Verfügung stellte.

Andachtsweg zur Wallfahrtsbasilika Maria Brännlein

Für viele Pilger ist der kleine Anstieg nach dem Mittelschulgelände die letzte Anstrengung, bevor sich ihnen der Blick auf ihr Ziel, die Wallfahrtsbasilika „Maria Brännlein zum Trost“ öffnet. Die sechs Andachtssteine aus dem Jahr 1983 begleiten den Wallfahrer auf diesem letzten Wegstück. Der einstige Wemdinger Künstler Ernst Steinacker sieht die Steine „...als Wegweiser... zu der verlorengegangenen geistigen Heimat – zu Gott“. Deren Bedeutung ist tiefgründig. In all den Steinen wird die Vorliebe Ernst Steinackers für das naturhaft Gerundete und für das voll aus einer inneren Kraft Knospende und Hoffnung Ausstrahlende sichtbar und spürbar. Die Skulpturen sind im Skulpturenführer der Stadt Wemding genauer erklärt. Dieser in der Tourist-Information Wemding erhältlich.



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035 · touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Wallfahrtsbasilika Maria Brännlein



Info-Adresse:

Wallfahrtsbasilika Maria Brännlein
Oettinger Straße 103 · 86650 Wemding
Tel. 09092 96880
wallfahrt.wemding@bistum-eichstaett.de
www.maria-bruennlein.de

1684 brachte ein Wemdinger das Gnadenbild „Unserer Lieben Frau“, das heute auf dem Gnadenaltar steht, von Rom mit. Nach dem Bau einer Kapelle über dem „Schillerbrännl“ im Jahre 1692 entstand wegen des anwachsenden Pilgerstroms in den Jahren 1748 bis 1782 die heutige Rokokokirche nach den Plänen des Deutschordensbau-meisters Franz Joseph Roth. Die Wallfahrtskirche mit ihrer Barock- und Rokokoausstattung sowie dem einzigartigen Brunnen- und Quellenaltar ist eine der wichtigsten Wallfahrtsstätten in Bayern (Führungen nach Voranmeldung). 1998 wurde die Kirche durch Papst Johannes Paul II. zur Basilika minor erhoben.

Ferienland **DONAURIES**

Vom Himmel gefallen

*Entdeck mal
was Neues!*

Beeindruckende Kirchen und Klöster

Zeugnisse von Volksfrömmigkeit
und kirchlicher Prachtentfaltung
vergangener Zeiten – die Kirchen,
Klöster und Synagogen im
Ferienland DONAURIES.

Ferienland Donau-Ries e.V.

Pflegstraße 2 · 86609 Donauwörth
info@ferienland-donau-ries.de
Tel. 0906 / 746060
Fax 0906 / 746061

www.ferienland-donau-ries.de



Waldbaden & Natur



Waldlehrpfad im Stadtwald

Im Donauwörther Stadtwald gibt es den Edelweißweg von der Alpenvereinssektion Donauwörth. Ein Waldrundgang auf 16 km - Gehzeit ca. 4 Stunden, der zum Erkunden des Waldes einlädt.

Auf diesem Rundgang durch den Wald gibt es zahlreiche Schautafeln zum Thema Wald, Tiere und Natur die zum Lesen und Informieren einladen.



Info-Adresse:

Stadtwald Donauwörth
Perchtoldsdorfer Straße · 86609 Donauwörth
Tel. 0906 789568
www.donauwoerth.de

Barfußpfad in Donauwörth



Gibt es schöneres als die Füße zu verwöhnen?

Diese Möglichkeit der Fußverwöhnung gibt es beim Barfußpfad im Donauwörther Stauferpark.

Ein Massage- und Wohlfühlpfad für die Füße.

Verschiedene Materialien wie Steine, Korken, Sand usw. gibt es im Pfad zu fühlen, zu tasten und zum Erlaufen.

Info-Adresse:

Stauferpark
Neudegger Allee · 86609 Donauwörth
Tel. 0906 789-151
tourist-info@donauwoerth.de
www.donauwoerth.de

Waldpark am Heidebrünnl

Auf ca. 2 ha Fläche kann man über 200 unterschiedliche Bäume und Sträucher kennen lernen. Insgesamt stehen in der Anlage 8000 Bäume und Sträucher. Die schön angelegten Rundwege laden zum Spaziergang in Landschaft und Natur ein. Im Jahr 2009 wurde das Areal um eine 1,6 ha große Streuobstwiese mit verschiedenen Beerensträuchern und Obstbäumen mit zum Teil sehr alten Sorten sowie einer Waldfläche erweitert.



Info-Adresse:

Heidebrünnl
am Ortsrand von Kaisheim in Richtung Sulzdorf am
zweiten Kreisverkehr · 86687 Kaisheim
Tel. 09099 9660-0 · sekretariat@kaisheim.de
www.kaisheim.de

Baumlehrpfad in Benzenzimmern



Auf dem Rückweg vom Bibererlebnispfad am westlichen Ortsrand von Benzenzimmern befinden sich entlang des Weges über 20 verschiedene Baum- und Straucharten. Auf farbigen Bildtafeln mit sehr schönen alten Zeichnungen zu Blatt, Blüte und Frucht der einzelnen bei uns heimischen Bäume und Sträucher kann der interessierte Wanderer und Pflanzenliebhaber die genaue Bezeichnung der jeweiligen Gehölze erfahren.

Gehzeit: 0,5 Stunden

Länge: 0,8 km

Info-Adresse:

Ilse Weber
OT Benzenzimmern · 73467 Kirchheim am Ries
Tel. 09081 79352

Naturlehr- und Bewegungspfad

Der Natur- und Bewegungspfad ist ein besonderes Angebot zum Kennenlernen der heimischen Flora und Fauna. Auf dem Rundweg befinden sich verschiedene Schautafeln, außerdem ein kleiner Geräteparcour, ein Barfußpfad sowie ein Platz zum Durchatmen.



Info-Adresse:

Naturlehr- und Bewegungspfad
Kunstmühle 1 · 73466 Lauchheim
Tel. 07363 85-15
vandelli@lauchheim.de
www.lauchheim.de

Themenpfad „Zukunftswald Monheim“



Der 5 km lange Rundweg beginnt am Wander-Parkplatz nach dem Sportgelände „Am Mandele“ in der Kölburger Straße. Der Themenpfad „Zukunftswald Monheim“ zeigt anhand von Beispielflächen und 14 Informationstafeln Wege zu stabilen, klimatoleranten Waldbeständen. Dabei richtet sich der Informationspfad nicht nur an betroffene Waldbesitzer, sondern lädt vor allem auch interessierte Familien und Waldbesucher ein, mehr über den Wald im Klimawandel zu erfahren und neue Baumarten kennenzulernen.

Info-Adresse:

Tourist-Info Stadt Monheim - Monheimer Alb
Marktplatz 23 · 86653 Monheim
Tel. 09091 9091-51
sam@monheim-bayern.de
www.monheim-bayern.de

Gehzeit: 1 Stunde

Länge: 5 km

Waldgesundheitstraining

Wünschst Du Dir eine Auszeit aus dem Alltag und möchtest Dir etwas gutes tun? Das Waldgesundheitstraining bietet einen Ausgleich zu den heutigen Anforderungen aus Beruf- und Privatleben. Es ist eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, von der Stärkung des Immunsystems über die gezielte Entspannung.

Die Dauer eines normales Trainings beträgt ca. 3 Stunden.

Datum: ganzjährig buchbar

Preis: Erwachsene 39,00 €, Kinder 12,00 €



Info-Adresse:

Mein Waldgefühl
Theresienstraße 10 · 86641 Rain
Tel. 0175 7212168
Katharina@meinwaldgefühl.de
www.meinwaldgefühl.de

Pfad der Artenvielfalt



Es gibt viel zu entdecken und zu beobachten vor dem B+ Zentrum, auf der Streuobstwiese, an der Benjeshecke, an der Nisthilfe für Wildbienen und am Kräuterhäusl. Kreative Naturaufgaben schärfen den Blick, machen Spaß und können auch für Erwachsene eine interessante Erfahrung sein. Leg doch mit gesammelten Naturgegenständen ein Mandala der Vielfalt. Die Broschüre gibt es in der Holzbox am Eingang des B+ Zentrums und als Download unter www.blossenau.de

Info-Adresse:

B+ Natur- und Umweltbildungszentrum
OT Blossenau · Römerstraße 51
86704 Tagmersheim
Tel. 0151 18864740
info@blossenau.de
www.blossenau.de

Unterwegs mit der Kräuterliesl

Wildkräuter sind richtig stark! Sie beleben den Körper und können das Immunsystem stärken. Wir müssen nicht weit gehen, denn die (Un-)Kräuter wachsen oft unscheinbar am Wegesrand. Wir gehen auf Kräuterpirsch, erfahren Wichtiges und auch Kurioses und stellen aus den Kräutern nützliche und gesunde Dinge zum Anwenden und Essen her.

Die Führung ist in dem genannten Zeitraum buchbar.

Datum: 1. April - 31. Oktober

Preis: Erwachsene 15,00 €, Kinder 5,00 €



Info-Adresse:

B+ Natur- und Umweltbildungszentrum
OT Blossenau · Römerstraße 51
86704 Tagmersheim
Tel. 0151 18864740 · info@blossenau.de
www.blossenau.de

Waldbaden



Frische Waldluft einatmen, den belastenden Alltag hinter Dir lassen und einfach mal die Stille genießen. Das Gehen im Wald, gemischt mit meditativen und achtsamen Übungen, wird Dir helfen den Kopf frei zu bekommen, wieder zur Dir selbst zu finden, Kraft zu tanken und dabei eine wohlthuende Zufriedenheit zu erfahren. Genieße mit Sabine Clausing (Natur-Coach, Entspannungstrainerin) eine besondere zweistündige Auszeit.

Datum: ganzjährig buchbar

Dauer: 2 Stunden

Preis: 15,00 €

Info-Adresse:

B+ Natur- und Umweltbildungszentrum
OT Blossenau · Römerstraße 51
86704 Tagmersheim
Tel. 0151 18864740 · info@blossenau.de
www.blossenau.de

Kräuterspaziergang im Ries

Als Kräuterfrau und Atemkursleiterin lade ich Sie ein, ganz bewusst in unserer Rieser Natur für Ihre Apotheke unterwegs Outdoor-Kräuter zu entdecken. Sammeln Sie essbare Rieser Wildkräuter für Ihre Gesundheit und für einen herzhaften Wild-Kräuter-Salat. Der Weg ist für Kinderwägen und Rollstuhl geeignet. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte der Witterung entsprechend festes Schuhwerk und Kleidung anziehen.

Datum: 01. März - 30. November

Uhrzeit: buchbar Mo bis Do: 10:00 bis 12:15 Uhr, 17:00 bis 19:15 Uhr

Preis: Erwachsene 9,00 €, Kinder 3,00 €



Info-Adresse:

Karin Neupert
OT Fessenheim · Lange Hecke 22
86759 Wechingen
Tel. 09085 4999915
karin.neupert@gmx.de

Barfußpfad im Stadtgraben



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035
touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Barfußlaufen fördert die Vitalität und Bewegungskompetenz bei Erwachsenen und Kindern. Das seit 2021 neue Gesundheitsangebot inmitten der Altstadt im einzigartigen Grabenbereich am Amerbacher Tor ist für jedes Alter geeignet und über den Zugang der Wallfahrtstraße barrierefrei erreichbar - eine generationsübergreifende Attraktion und Anlaufstelle für Groß und Klein. Ein besonderes Sinneserlebnis wird geweckt, wenn man sich z. B. mit geschlossenen Augen über den Pfad führen lässt und erkennt, welche Materialien zu den Füßen eingesetzt wurden. Der Zugang ist möglich über den Grabenabgang Nähe „An der Bleich“ oder barrierefrei über die Wallfahrtstraße am Amerbacher Tor.

Waldbaden-Ruheplätze

Energie atmen, Ruhe spüren, Kraft finden – ein Wald kann eine besondere Wirkung auf Körper und Geist haben. Der Trend des sog. „Waldbadens“ beschäftigt seit einiger Zeit den Verein Lebendiges Wemding orientiert an verschiedenen Heilwäldern in ganz Deutschland. Um das Waldbaden auch in Wemding stärker erlebbar zu machen, wurden in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung vier kleine Ruheoasen im Wald nahe des Wemdinger Waldsees geschaffen. Die Ruheorte an den Waldlichtungen sind mit Liege- und Sitzbänken ausgestattet. Die Platzwahl war dabei nicht willkürlich – der Forstbereich oberhalb der Wolferstädter Straße ist von der Bayerischen Forstverwaltung offiziell als „Wald mit besonderer Bedeutung für Erholung“ ausgewiesen. Der Fußweg (ca. 500 m) ist ab dem Parkplatz Waldsee ausgeschildert. Das Betreten des Waldes erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035
touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Waldbaden in Wemding



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035
touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Waldbaden, Ruhe finden, Kraft tanken. Beim Waldbaden werden die fünf Sinne hören, riechen, sehen, fühlen und schmecken berührt. Über die Tourist-Information Wemding können verschiedene Waldbadenkurse gebucht werden. Neben kulinarischem Waldbaden gibt es auch separate Waldbadenkurse für Jedermann, für Frauen, für Familien und für Paare.

Datum: ganzjährig buchbar

Uhrzeit: nach Vereinbarung, Wichtig: Bei Unwetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes kann der Kurs nicht stattfinden.

Dauer: 3 Stunden

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Preis: nach Vereinbarung

Waldbaden to go – Materialausleihe

Alleine im Wald und einfach mal abschalten, die Gedanken schweifen lassen und die Stille des Waldes genießen. Mal gelingt das mehr, mal weniger. In der Tourist-Information Wemding kann ein Kartenset „Waldbaden to go“ sowie Inspirations- und Arbeitskarten für mehr Achtsamkeit, Energie und Bewegung im Wald (herausgegeben von der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit) ausgeliehen werden. Die zwei Sets leiten zum Waldbaden an und können ganz individuell eingesetzt werden.



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035
touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Walderlebnispfad



Info-Adresse:

Tourist-Information Wemding
Mangoldstraße 5 · 86650 Wemding
Tel. 09092 969035
touristinfo@wemding.de
www.wemding.de

Auf dem etwa 3,5 Kilometer langen Rundweg bekommen Sie die Gelegenheit Wald und Natur mit allen Sinnen zu erleben und Kraft und Energie in den ruhigen Wäldern zu tanken. Es gibt mehrere Stationen sowie zahlreiche informative Schautafeln mit Daten und Fakten zum Rohstoff Holz. Auch ein Kletterpfad (Stelzenlauf, Balanciermöglichkeiten) sind ein besonderes Angebot für Kinder. Sogar ein Geheimgang kann entdeckt werden! Der gut beschilderte Weg mit dem Specht als Wegweiser stellt perfekte Voraussetzungen für einen gemütlichen Spaziergang dar, auf dem heimische Bewohner und Bäume des Waldes besonders den kleinen Gästen vorgestellt werden. Lassen Sie sich überraschen! Ausgangspunkt: Parkplatz am Ende der Richard-Wagner-Straße

Gehzeit: 1 Stunde

Länge: 3,4 km



GEOPARK RIES

Europas Riesiger
Meteoritenkrater



Den Krater geführt erleben

Erkunden Sie faszinierende Geologie, einmalige Natur und jahrtausendealte Besiedlungsgeschichte mit unseren zertifizierten Geopark Ries Führerinnen und Führern im UNESCO Global Geopark Ries.

Prospekte kostenlos
anfordern unter
www.geopark-ries.de



Geopark Ries e. V.
Pflegstraße 2
86609 Donauwörth
Tel.: 0906 74-6030
info@geopark-ries.de

Wanderregion **DONAURIES** *Himmlische Aussichten*

Entdecken Sie Schritt für Schritt das Ferienland DONAURIES

Auf zahlreichen lokalen Wanderwegen kann das Ferienland DONAURIES „Schritt für Schritt“ entdeckt werden. Ob eine Wanderung durch die walddreiche Monheimer Alb, den Geopark Ries mit seinem einzigartigen Kraterbecken und kargen Wacholderheiden oder durch die Täler von Kessel, Wörnitz, Lech und Donau.

Ferienland Donau-Ries e.V.

Pflegstraße 2 · 86609 Donauwörth
info@ferienland-donau-ries.de
Tel. 0906 / 746060 · Fax 0906 / 746061

www.ferienland-donau-ries.de

*Loswandern und
Neues entdecken!*





Herausgeber:

Ferienland Donau-Ries e.V.
Pflegstraße 2 · 86609 Donauwörth
Tel: 0906 74-6060 · Fax: 0906 74-6061
info@ferienland-donau-ries.de
www.ferienland-donau-ries.de

Gestaltung: Magenta4, Eichstätt

Bilder: Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung/Eckhart Matthäus, Kaloo Fotografie, G. Eisele, Fotostudio Herzig, Dietmar Denger, Marco Kleebauer Fotografie, Tourist-Information Wemding, Ferienland Donau-Ries e.V. sowie Mitgliedsorte und Anbieter, Böker & Mundry Werbeagentur

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: Drucklegung.
Auflage 11/2022

Die Benutzung dieser Broschüre „(R) Auszeit“ zum Zwecke entgeltlicher gewerbmäßiger Adressenveräußerung an Dritte ist unzulässig. Nachdruck, auch nur auszugsweise, insbesondere auch die Benutzung von Ausschnitten zu gewerblichen Zwecken, ist nur mit Erlaubnis des Ferienlands Donau-Ries e.V. möglich. Alle Rechte sind dem Ferienland Donau-Ries e.V. vorbehalten.

