

Schwarzwald Tourismus GmbH (STG)

Wiesentalstraße 5, 79115 Freiburg
Telefon +49 761.89646-35 /+49 761.89646-40
Telefax +49 761.89646-70
E-Mail presse@schwarzwald-tourismus.info
Internet www.schwarzwald-tourismus.info/presse



Back to Balance – Kraftorte im Schwarzwald“, vom 6.-8. Mai 2021



©STG

Wir sind ständig im Stress, in der Arbeit, in der Freizeit, in Beziehungen. Stress zu haben ist fast schon modern und hipp. Aber Dauerstress macht krank, der Körper schafft es nicht mehr sich zu erholen.

Sich im Wald aufhalten - das kann Stress wirkungsvoll vorbeugen, tut dem Körper gut und dem Geist. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Bewegung und Entspannung – am besten in der Schwarzwald-Natur – helfen dem Körper sich zu regenerieren. Wie das gehen kann, zeigt unsere Reise zum Stichwort „Rebalancing“.

Wir starten unsere Reise in **Gengenbach** auf einem Teil des Kinzigtäler Jakobusweges. Er ist einer der Wege der Jakobspilger durch Deutschland.

Von der Altstadt Gengenbach geht es hinauf zur Jakobuskapelle am „Bergle“ in den Weinbergen. Bereits die Römer zogen hier auf der Römerstraße von Paris über Straßburg weiter nach Rottweil. Auf dem Pilgerweg wandern wir mit herrlichen Aussichten hinauf zur Teufelskanzel, einem sagenumwobenen Ort. Weiter führt der Jakobusweg über den „Abtsberg“ zur Portiunkulakapelle. Einst stand hier eine Hütte, die den Schwestern der Franziskanerinnen bei der Arbeit in den Reben zum Beten diente.



Nach und nach verfiel die Hütte und geriet in Vergessenheit. Anfang der 90er Jahre kam Schwester Angelucia auf den Abtsberg, um zu beten, fand die verfallene Hütte und spürte die Kraft dieses Ortes. Daraufhin versprach sie, hier eine Portiunkula-Kapelle nach dem Vorbild der *Santa Maria degli Angeli* (bei Assisi in Umbrien) zu errichten.

Abends fahren wir weiter nach **Bad Peterstal-Griesbach**. Der nächste Tag beginnt mit einer Gehmeditation entlang des „Wu Wei Wasserweges“. Unsere Wanderung führt uns mit ruhigen Schritten durch das Tal Wilden Rench. Dabei nehmen wir – in wohlthuendem Schweigen – ganz bewusst die Natur wahr und lassen sie auf uns wirken. Gezielte Atem- und einfache Körperübungen unterstützen die Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Am Nachmittag fahren wir nach **Bad Antogast** (bei Oppenau) ins Europäische Zentrum von „The Art of Living“. Seit 1250 für seine Heilquellen bekannt, entstand in dem kleinen Schwarzwalddorf im 16. Jahrhundert ein erster Badebetrieb. Ende des 19. Jahrhunderts bis 1914 war es ein europaweit bekanntes Modebad und seit 1969 ist es offiziell Heilbad. Doch schon in den 1980-er Jahren begann der Niedergang.

1995 kaufte die „Gesellschaft für inneres Wachstum“ das marode Kurhotel. Seit 2001 firmiert der Verein als „Die Kunst des Lebens“ – The Art of Living“. Gründer ist ein humanitärer Vordenker und spiritueller Lehrer aus Indien, Sri Sri Ravi Shankar. Zahlreiche Menschen besuchen inzwischen wieder Bad Antogast, um innerlich zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen. Die Schönheit der Natur und die Umgebung des Maisachtales mit der alten historischen Heilquelle haben eine positive, stärkende Wirkung. Wir besichtigen das Zentrum „The Art of Living“ und hören eine Einführung zum Thema „Ayurveda“. Anschließend versuchen wir uns in einer kleinen Meditationsübung. Wir lernen wie sogar „Desktop-Yoga“ im Alltag und im Büro Stress abbauen kann.

Am letzten Vormittag unserer Reise wandern wir in den Wäldern um **Oppenau** auf der Traumtour „Maisacher Turmsteig“. In Oppenau betrachtet man den Megatrend „Waldbaden“ aus Japan mit einem kleinen „Augenzwinkern“. Auch wir gehen ins Waldbadezimmer! Eine Wanne, eine Dusche, ein Waschbecken und ein Spiegel mitten im Wald. Begleitet werden wir von der Kräuterpädagogin Agnes Vogt, die uns unterwegs die „Kraft der Bäume“ und „Heilpflanzen mit besonderer Wirkung“ nahebringt.