

Beschwingt durch die Lenggrieser Bergwelt und zu sich selbst

Datum: 24.03.2010 13:07

Kategorie: Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: Kunz & Partner

PR-Agentur: Kunz & Partner



Unterwegs zur Hinteren Längentalalm.

Fit in den Sommer: Gesundheitswochen mit Fasten, Wandern und Qi Gong

Abschalten, Ballast loswerden, die eigene Mitte finden. Wer zum Fasten ins oberbayerische Lenggries kommt, konzentriert sich aufs Wesentliche. „Man besinnt sich, überdenkt Dinge grundsätzlich, kehrt runderneuert zurück“, so Ute Merk. Sie ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin und lädt im Rahmen der neuen „aktiven Gesundheitswochen“ zur Auszeit ins Tölzer Land. In Seminaren mit unterschiedlichen Schwerpunkten lassen Genießer ebenso wie sportlich Ambitionierte lästige Pfunde am Wegesrand liegen.

Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn „Bewegung gehört zum Fasten wie Fruchtsaft und Kräutertee“, sagt Ute Merk. Je nach Kurs durchstreift sie mit den Teilnehmern mal mit, mal ohne Nordic Walking-Stöcke die sanften Isarauen oder nimmt gleich die weitläufige Gipfelwelt rund um Lenggries in Angriff. Beim Aktiv-Fasten stehen täglich mehrstündige Touren durch das Wanderparadies auf dem Programm, das zu den abwechslungsreichsten in ganz Bayern gehört.

Rund 140 Kilometer feinsten Wanderwege schlängeln sich kreuz und quer durch die reizvolle Landschaft. Zu den beeindruckendsten Routen zählt der Große Höhenweg am Brauneck, dem 1556 Meter hohen Hausberg von Lenggries, der ein einzigartiges Panorama bietet: Bei guter Sicht blicken Wanderer über den Starnberger See bis nach München und sehen am Horizont sogar die futuristische Allianz-Arena. Im Süden ragen die glitzernden Alpengipfel des Karwendels und des Wettersteingebirges mit der Zugspitze in den Himmel. Rund drei Stunden benötigt man für diese Wanderung, die von der Bergstation aus auf den 1712 Meter hohen Latschenkopf und über die Stie-Alm, eine bewirtschaftete Alm mit Schaukäserei, wieder zurück zur Bergbahn führt.

Aber es muss ja nicht unbedingt immer Bergwandern sein. Wer's gemächlicher mag, kommt zum Genießer- oder zum Vital-Fasten nach Lenggries. Und fährt im Zweifel mit der Gondel aufs Brauneck, wo Veronika Obermüller schon wartet. Die Chefin der urigen Stie-Alm serviert den Fasten-Gästen allerdings statt einer deftigen Brotzeit je nach Saison frischen Löwenzahnsaft oder andere leckere Powerdrinks - und erklärt, welche heilsamen Kräfte in Schafgarbe, Spitzwegerich und Co. stecken. Sie ist eine von mehr als 40

Expertinnen, die Besucher im Tölzer Land in die Geheimnisse der voralpinen Kräuterapotheke einweihen.

Bewegung, anregende Erlebnisse, aber auch Phasen der Entspannung sind feste Bestandteile des Fastentages. Wer Lust hat, nimmt nachmittags am Qi Gong teil. Oder wie wär's mit einer Massage, einem Saunagang oder schlicht mit einem guten Buch? Neben Gesprächsrunden, in denen sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen beim Fasten austauschen und einem interessanten Rahmenprogramm, bleibt genügend Zeit zur Selbstbesinnung. „Wir bieten das Fasten als intensiv erlebte Auszeit an, in der durch den Verzicht Raum für Neues entsteht“, erklärt Ute Merk. „Das Abnehmen ist dabei zweitrangig.“

Gefastet wird in Lenggries übrigens nach der original Buchinger-Methode, wobei die Entschlackung und Entgiftung des Körpers im Vordergrund steht. Nach einem Entlastungstag und vier Fastentagen mit frisch gepressten Säften, Gemüsebrühe und Kräutertees gibt's an den Aufbau Tagen wieder leichte Kost zum Einstieg.

Während die aktiven Bergwanderer täglich mehrstündige Touren durch die oberbayerische Bilderbuchlandschaft unternehmen, lernen die Teilnehmer des Vital-Fastens an zwei Abenden im Kochseminar, wie sie sich anschließend zuhause gesund und lecker ernähren können. Die Genießer dagegen entscheiden vor Ort, ob sie sich lieber beim Brotbacken oder in der Kräuterküche entfalten.

Die nächsten Termine der Fastenwochen: 10. bis 17. April (Genießer-Fasten für die Sinne), 22. bis 30. Mai (Vital-Fasten mit Kochseminar), 30. Mai bis 6. Juni und 7. bis 14. August (Aktiv-Fasten mit Bergwandern).

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Gästeinformation Lenggries
Rathausplatz 2
83661 Lenggries
Tel.: 08042-5018-0
info@lenggries.de
www.lenggries.de

Das Feriendorf Lenggries liegt idyllisch inmitten des Tölzer Landes. Erholungssuchende zieht es ans Ufer der Isar, die seit jeher die Geschichte und Traditionen des bekannten Flößerdorfes prägt. Umliegende Berggipfel wie das Brauneck (1555 m) beschenken Urlaubern im Sommer ein erstklassiges Wanderparadies mit urigen Hütten. Im Winter tummeln sich Skifahrer und Snowboarder auf den ausgezeichneten Pisten.