

DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



ZEIT FÜR SICH – WANDERUNGEN FÜR INNERE RUHE: BESINNUNGS- UND MEDITATIONSWEGE IM AUGSBURGER LAND

Mit seinen zahlreichen Hügeln und Tälern, Feldern, Wäldern und Wiesen lädt der Landkreis Augsburg vielerorts zum Wandern ein. Die verschiedenen Wanderwege durch die Region bieten dabei nicht nur die Möglichkeit, ganz klassisch die Natur zu erkunden, sondern es gibt auch mehrere Wege, die Menschen dabei unterstützen, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden: die Besinnungs- und Meditationswege im Augsburger Land.

Der Meditationsweg in Welden

Seit 2020 können Menschen den 1,8 Kilometer langen Rundweg in Welden begehen. Über seinen Verlauf erhalten Besuchende an insgesamt achtzehn verschiedenen Stationen Anregungen zu Meditation sowie zu diversen Denkanstößen. Zu finden sind an den einzelnen Haltepunkten überkonfessionelle Fragen, die dazu einladen, den Blick auf das eigene Leben zu wagen – sofern man möchte. Innehalten und loslassen ist die Devise: Im Laufe der Begehung können Naturschönheit und Stille genossen, Kraft geschöpft und der Alltag hinter sich gelassen werden. Wer mag, ist willkommen immer wiederzukommen und sich den Denkanregungen nach und nach zu widmen. Der Weg ist teilweise barrierefrei, dreizehn der achtzehn Stationen sind auch mit dem Rollstuhl oder mit Kinderwagen erreichbar. Es handelt sich dabei um die Stationen Nr. 1, Nr. 3 bis 13 und Nr. 18. Die Wegführung ist aus allen Himmelsrichtungen zugänglich.



Parkmöglichkeiten gibt es auf dem nahegelegenen Alten Festplatz (Ganghoferstr. 5, 86465 Welden) sowie auf dem Theklaberg. Für den gesamten Meditationsweg sollten etwas zwei Stunden Zeit eingeplant werden. Der Meditationsweg ist übrigens auch als Hörpfad zu begehen: An den einzelnen Stationen finden sich QR-Codes, über welche durch Einscannen Texte angehört werden können. Eine Übersicht über den Meditationsweg bietet ein digitaler [Flyer](#).

Der Besinnungsweg in Mittelneufnach

Achtsamkeit und die Heilkraft der Natur stehen im Vordergrund des Besinnungswegs, der um und durch Mittelneufnach führt. Der Weg schlängelt sich durch die leicht hügelige Landschaft der Stauden, dem südlichen Teil des Naturparks Augsburg Westliche Wälder. Zwanzig Stationen mit Texttafeln können in dessen Verlauf passiert werden, daneben sind jeweils thematisch passende Skulpturen aus verschiedenen Materialien zu entdecken. Auf den Texttafeln sind Hinweise zu lesen, die dazu einladen, sich meditativ führen zu lassen, sich wohl und frei zu fühlen. Es geht um die Zeit für sich selbst und um die Entschleunigung des Alltags. Entlang des



Weges können so vielfältige Natur und Kultur auf besondere Art und Weise genossen werden. Es bietet sich an, die Wanderung in zwei Phasen zu teilen, da sich der Weg in einen westlichen Wegabschnitt, den „Weg der Gemeinschaft“, der etwa 3,6 Kilometer umfasst, und einen östlichen Abschnitt mit dem Namen „Mein persönlicher Weg“ und einer Länge von circa 4,2 Kilometern gliedert. Insgesamt sollten Wandernde jeweils 2,5 Stunden pro Abschnitt einplanen, sich aber vor allem Zeit lassen. Eine Übersicht über den Besinnungsweg bietet ein digitaler [Flyer](#).

Der Stauden-Meditations-Weg

Seit 2008 führt der Stauden-Meditations-Weg auf einer Strecke von insgesamt 36 Kilometern durch den Landkreis Augsburg bis ins Unterallgäu. Es handelt sich dabei um den längsten Wanderweg dieser Art in unserer Region. Konzeptuell aufgebaut ist der Meditationsweg auf den Weisheiten der großen Weltreligionen, dem Christentum, dem Islam und dem Zen-Buddhismus. Über den Weg verteilt finden sich an verschiedenen Punkten überkonfessionelle Inhalte, die dabei helfen sollen, Körper und Geist zu verbinden und in sich zu kehren. Schautafeln bieten meditative Übungen und regen zum Nachdenken an. Die Wanderung führt in der Regel durch weitgehend unberührte Natur, meist abseits von Straßen. Der Weg lässt sich dabei am besten in fünf (Tages-)Etappen einteilen: Die einzelnen Abschnitte sind jeweils zwischen sechs und neun Kilometern lang. Start des Weges ist sein nördlichster Punkt im Landkreis Augsburg in Fischach. Die mit einem blauen Bildstock gut ausgeschilderte Route führt dann in den Süden bis nach Kirch-Siebach im Landkreis Unterallgäu, wo der Endpunkt der Wanderung liegt. Wenngleich die einzelnen Stationen aufeinander abgestimmt sind, lassen sich die Abschnitte auch unabhängig voneinander laufen. Einkehrmöglichkeiten finden sich entlang des Weges in Fischach, Langenneufnach, Mittelneufnach, Markt Wald und Kirch-Siebach. Eine Übersicht über die Wegführung findet sich auf der Webseite [Die Stauden digital](#).



Der Meditationsweg in Oberschönenfeld

Vom Kloster Oberschönenfeld führt seit 2021 ein von den Zisterzienserinnen und dem Freundeskreis Oberschönenfeld liebevoll gestalteter Meditationsweg von der Klosteranlage bis zum nahegelegenen Weiherhof. Zwölf hölzerne Stelen sind über den Verlauf des Weges zu finden, auf welchen sich Zitate des Mönchs und Kirchenlehrers Bernhard von Clairvaux finden lassen. Die Textstücke haben weitgehend überkonfessionelle Inhalte und laden zum Innehalten ein. Ruhebänke, die über den Verlauf des Weges verteilt sind, bieten die Möglichkeit, auch körperlich zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter sich zu lassen und die Natur und das Hier und Jetzt zu genießen. Der Weg führt am Waldrand entlang und hat eine Länge von insgesamt drei Kilometern. Da es sich um keinen Rundweg handelt, muss die gleiche Route zurück genommen werden. Für die gesamte Strecke sollten etwa 2,5 Stunden eingeplant werden.

