

REISEKISTE

Deutschland

SACHSEN

**Im Schumann-Jahr nach Zwickau**  
Aus Anlass des Schumann-Jahres startet am 8. Juni und am 30. Oktober eine Busfahrt nach Zwickau. Eine Führung im Schumann-Haus informiert über das bewegte Leben des Komponisten. Ein besonderer Höhepunkt ist das Geburtstagsfest am 8. Juni mit Live-Musik am Robert-Schumann-Denkmal. Wer sich bei der Gelegenheit über die Automobilbaustadt Zwickau informieren möchte, erhält an beiden Terminen einen kostenlosen Transfer zum August-Horch-Museum und kann dort (vom Audi bis zum Trabant) Meilensteine des Automobilbaus auf dem Gelände des ehemaligen Audi-Werkes kennenlernen. Preis: 42 Euro inklusive Fahrt im Komfortreisebus, Reiseleitung, Eintritt und Führung Schumann-Haus, am 30. Oktober mit Klavierspiel. Auf Wunsch kostenloser Transfer zum August-Horch-Museum (zuzüglich fünf Euro). Auskunft und Anmeldung: 030/60974884.

MECKLENBURG-VORPOMMERN

**Fest im Park von Ludwigslust**  
Ludwigslust feiert ein „Kleines Fest“ im großen Park: Am 13. und 14. August gibt es im Barockgarten am Schloss in der mecklenburgischen Kreisstadt auf mehr als zwei Dutzend Bühnen Kleinkunst zu erleben. Zum Programm gehören Akrobatik, Clownerie, Jonglage, Pantomime und Kabarett. Die Abende klingen mit einem Feuerwerk über dem Schlossgarten aus. Veranstalter des Open-Air-Festivals sind die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern. Der Beginn ist jeweils um 18 Uhr. Karten zum Preis ab 15 Euro sollte man rechtzeitig reservieren. Telefonnummer: 03874/526251, im Internet unter: www.kleinesfest-ludwigslust.de

BAYERN

**Weißes Gold in Bamberg**  
Dem Thema Porzellan widmet sich eine neue Ausstellung in der Sammlung Ludwig in Bamberg. Anlass ist die Erfindung

des „Weißen Goldes“ vor 300 Jahren. Bis zum 17. Oktober sind mehr als 100 Exponate zu sehen, darunter Schachfiguren, Trinkkrüge, Kaffeeservice oder aufwendig bemalte Wandteller aus Porzellan. Die Ausstellung soll von den fantasievollen Künstlern erzählen, aber auch von der Sammelwut von Fürsten und Königen, die von Porzellan nicht genug bekommen konnten. Auskunft: Sammlung Ludwig (im Alten Rathaus), Obere Brücke 1, 96047 Bamberg; Telefonnummer: 09 51/87 18 71, Internet: bamberg.de/museum

NIEDERSACHSEN

**Radtouren durch Hannover**  
Mit dem Fahrrad durch die niedersächsische Landeshauptstadt: Die Hannover Marketing- und Tourismus-Gesellschaft hat die Routenvorschläge für Radtouren durch die Stadt überarbeitet und in einer kompakten Infobroschüre herausgebracht. Die längste der sechs Routen, der „Julius-Trip-Ring“, führt auf gut 25 Kilometern vom Maschsee aus zur Leine und zur Ihme, durch die Herrenhäuser Gärten sowie den Stadtwald Eilenriede. Auskunft: Tourist Information, Ernst-August-Platz 8, 30159 Hannover; Telefon: 05 11/234 51 11, Internet: www.hannover.de/aktiv

Wettlauf durchs Watt

Über Inselstrände und durchs Wattenmeer führt die „Tour de Nordsee“, ein ungewöhnliches Erlebnis für alle Freizeit- und Wettkampfläufer. Vom 5. bis 12. Juni führt die Strecke in acht Etappen von Varel über die Nordseeinseln Langeoog und Wangerooge bis nach Bremerhaven. Mehr als 80 Kilometer lang ist die Gesamtstrecke, die alljährlich mehrere tausend Laufbegeisterte an die Nordsee lockt. Ein Höhepunkt: die Etappe durchs Watt von der Insel Neuwerk bis nach Cuxhaven. Auskunft: Nordseeheilbad Cuxhaven, Cuxhavener Straße 92, 27476 Cuxhaven; Telefon: 047 21/40 40, www.cuxhaven.de, www.nordseelauf.de Tsp



Konzentration aufs Wesentliche. Auch Bogenschießen gehört zum Entspannungsprogramm vor der Bergkulisse der Alpen.

Foto: Caroline Mayer/Picture-Alliance

# Loslassen zum Glück

Bergwelt statt Burnout: Gesundheitsangebote in der Zugspitzregion sollen Gestressten helfen

VON CAROLINE MAYER

Kurt Tucholsky schrieb seinem Verleger Ernst Rowohlt, er wolle in seinem bevorstehenden Urlaub gar nichts tun. Er wolle sich ausruhen und einfach nur in die Bäume gucken. Damit lag er vor 80 Jahren voll im Trend der Zeit. Die Sommerfrische als Ausgleich zum anstrengenden Alltag in der Stadt war große Mode. Heute ist das wieder so, nur die Begriffe haben sich geändert. „Bergwelt statt Burnout“ heißt das Motto, mit dem oberbayerische Tourismusämter rund um die Zugspitze heute die neu entdeckte Zielgruppe der „urban Gestressten“ umwerben.

Das Angebot reicht von Wandern im Atemrhythmus über Meditation in der Natur bis hin zu spirituellen Pilger-Touren. „Unser Leben wird immer schneller und anstrengender“, erklärt Jörg Christophler, Geschäftsführer der Ammergauer Alpen GmbH, der die Idee zur Anti-Burnout-Kampagne hatte. „Die Menschen fragen Gesundheitsangebote nach, und wir haben das Glück, dass wir hier in der Region nicht nur eine grandiose Natur haben, sondern auch Personen, die entsprechende Angebote machen.“

Zum Beispiel Joachim Renz. Der Entspannungs-Coach sitzt im Schneidersitz auf einem Kiesstrand an der Gabelung eines Baches irgendwo im Naturschutzgebiet in der Nähe von Ettal. Zu beiden Seiten des Baches steigen bewaldete Berghänge in den Himmel, im Hintergrund plätschert ein Wasserfall. Die Gruppe, die der 47-Jährige in diese Idylle geführt hat, ist gerade in sich versunken: Es wird meditiert. Einige Teilnehmer fixieren gedankenverloren Kiesel und Holzstöckchen, andere liegen auf dem Rücken und murmeln Zahlen und Farbnamen.

„Natürlich kann man sich in der Natur auch ohne Anleitung entspannen“, sagt Renz. „Aber fast jeder kennt das Gefühl: Am ersten Tag nach dem Urlaub kommt man ins Büro, und die Erholung ist sofort weg.“ In seinen Seminaren sollen die Teilnehmer lernen, die Gelassenheit aus den Ferien in die Arbeitswelt mitzunehmen. Sein Ziel lautet: „In zwei Minuten in den Alpha-Zustand.“ Im Alpha-Zustand, erklärt der Coach, sinkt die Hirnfrequenz bis nah an die Grenze der Hirnstromgeschwindigkeit im Schlaf. Emotionen werden zurückgedrängt, Stress löst sich auf.

Um die schnelle Tiefenentspannung erlernen zu können, muss man aber erst einmal den Kopf freibekommen. Das funktioniert nach Renz' Erfahrungen am besten in der Natur. Die Grundlagen der Meditation, die man sich hier ohne große Mühe aneignen, könne man mit ein bisschen Übung auch im Büro anwenden, versichert der Coach. Vor ein paar Jahren, als er eine Firma nach der anderen gründete, hatte Renz selbst Probleme mit Burnout. Heute schaffe er es, in zehn Sekunden in den Alpha-Zustand zu kommen, sagt er und lächelt sehr entspannt.

Etwa 20 Kilometer entfernt, auf einer Wiese im Murnauer Moos, steht Katharina Brändlein. Vor der Bergkulisse der Alpen erklärt die 36-Jährige die Grundlagen des asiatischen Bogenschießens: „Den Stand finden, das Ziel fixieren, Spannung aufbauen und loslassen.“ Brändlein zieht einen Pfeil aus ihrem Köcher, spannt die Sehne und jagt das Geschoss in Richtung Zielscheibe. Unter dem Namen „Försterlies!“ bietet die diplomierte Försterin Waldexkursionen, Team-Building-Seminare in der Natur und Entspannungskurse wie Yoga auf der Alm an.

Ihre Kunden sind vor allem Führungskräfte, die „die Försterlies!“ als Rahmen-



Freiheit am Gipfel in den Ammergauer Alpen fröhlich bei Sonnenaufgang. Foto: dpa

wenn Sie an an etwas anderes denken. Das ist völlig unmöglich.“

Norbert Parucha scheut das Wort Meditation nicht. Im Gegenteil. Der Körpertherapeut hat maßgeblich an dem Konzept des Meditationsweges Ammergauer Alpen mitgewirkt. Auf einer Länge von insgesamt 85 Kilometern führt der Pilger-Pfad durch die abwechslungsreiche, wildromantische Natur. 15 Stationen hat der Pfad – von der Wieskirche bis zum Schloss Linderhof. Unter anderem führt er vorbei am mystischen Moor bei Bad Kohlgrub, am Kloster Ettal und an der Scheibum, wo die Ammer durch den Felsen bricht.

An jeder einzelnen Station entdecken die Wanderer eine Schautafel, die unter den Stichpunkten „Überliefert“, „Vertieft“ und „Verinnerlicht“ nähere Informationen über den jeweiligen Ort gibt und gleichzeitig zum Nachdenken anregen soll. „Das Tal hier ist seit Jahrhunderten von den Augustinern und den Benediktinern geprägt“, erklärt Parucha. Dieses Erbe sei allgegenwärtig, dennoch könnten auch Nicht-Christen leicht einen Zugang zu den „Kraftzentren“ der Gegend finden.

„Der Weg ist bewusst offen für alle Religionen“, sagt Parucha, der alle Texte auf den Tafeln geschrieben hat und regelmäßig Führungen für Interessierte anbietet – inklusive Körperübungen und Impulse fürs Meditieren. Aber natürlich kann man den Weg auch alleine gehen, ohne Atemübungen, ohne Alpha-Zustand und ohne Fokussierung. Und dabei nichts tun, sondern einfach nur ins grüne Laub der Bäume gucken.

— Auskunft: Tourismusverband München-Oberbayern, Radolfzeller Straße 15, 81243 München; Telefon: 089/829 21 80, Internet: oberbayern.de

LESEN & REISEN

Reisebücher & Reiseführer

Deutschlands Küsten-ABC

Weinanbau auf Sylt, das Phänomen doppelter Wattwurm, Seemannsgarn und einiges für Pottkieker – das neue Heft „Land & Meer“ (Untertitel: Magazin für den Norden Deutschlands) buchstabiert das gesamte Küsten-ABC. Das 162 Seiten dicke Heft mit einem zusätzlichen „Sylt Spezial“ ist beileibe kein Reiseführer, will es auch nicht sein. Vielmehr soll die Lektüre Lust auf Urlaub im Norden Deutschlands machen. Und so liefern Autoren und Fotografen Tipps und optische Eindrücke zu dem Küstenstreifen zwischen Greetsiel im Westen und Heringsdorf auf Usedom im Osten. Über Radreisen und Golfurlaub erfährt man ebenso etwas wie über Schlösser, Hotels und Museen, die in Küstennähe beziehungsweise direkt am Wasser liegen. Großen Lesestoff sucht man hier vergebens, doch bei Kurzreportagen (etwa zur Meyer-Werft an der Ems oder eine Wohnmobiltour zwischen Elbe und Sylt) vertieft sich der Leser schon etwas länger in das Heft. Wer für den Urlaub Kurs Nord plant, findet in jedem Fall reichlich Anregung. gws

Hotel unter tausend Sternen

Wer im Urlaub zeltet, erntet von Hoteltouristen eher mitleidige Blicke. Camping, das ist doch höchstens etwas für Jugendliche. Unsinn. Man muss nur wissen, an welchen Orten man die Heringe einschlägt. 80 „sensationale Plätze zum Zelten“ in Europa werden jetzt in einem Buch präsentiert. Einer befindet sich zum Beispiel direkt am Fuße der Eiger-nordwand, ein anderer nahe der spektakulären Verdonschlucht in einem südfranzösischen Naturpark. Im Nordwesten Sloweniens kann man im Socalat übernachten – und anderntags gleich loswandern zu den nahe gelegenen Wasserfällen. Toll ist auch die 60 Meter hoch gelegene Aussichtsterrasse auf Zakynthos, wo zum Ausblick noch die hervorragende Küche der Platzchefin Anna kommt. Wer das Schlafen unter leichter Hülle erst mal testen will, kann in Deutschland beginnen. Acht heimatische Plätze werden beschrieben, darunter die originelle „Schnitzmühle“ im Schwarzwald. Sechs Euro kostet die Übernachtung hier pro Person – und den Sandstrand gibt's gratis dazu. kai



— Land & Meer. Das Magazin für den Norden Deutschlands. Jahresausgabe 2010. Land & Meer Verlagsgesellschaft, Hamburg, 160 Seiten, 6,90 Euro, im gut sortierten Zeitschriftenhandel



— Sophie Dawson, Keith Didcock u. a.: Cool Camping. Aus dem Englischen von Waltraud Götting. Tolkenitt Verlag bei Zweitausendseins, 318 Seiten, 19,90 Euro

Bitte bis 4 Tage vor Urlaubsantritt an uns senden!  
Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Leserservice, 10876 Berlin

Meine Adresse:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Meine Kundennummer (wenn bekannt) \_\_\_\_\_

Ich spende mein Abo für mindestens eine Woche einer sozialen Einrichtung von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Ich leite mein Abo für mindestens eine Woche um von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ an diese Adresse\*:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Haus/Hotel/Pension \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Land \_\_\_\_\_

\* Die Kosten für den Versand des Tagesspiegels ins Ausland erfahren Sie unter der Telefonnummer (030) 290 21-500.

Als Dankeschön wähle ich: (Solange der Vorrat reicht.)

Mini-Maxi Shopper  Möve-Handtuch (Für mind. 2 zusammenhängende Wochen.)

Erste-Hilfe-Set  Kulturtasche

Machen Sie anderen während Ihres Urlaubs eine Freude:

## Spenden Sie Ihre Zeitung!

Für eine Woche oder länger – als Dankeschön erhalten Sie ein Geschenk Ihrer Wahl:



Der **Mini-Maxi Shopper** von Reisenethel. Im kleinen Beutel (10,5 cm x 5 cm x 2 cm) versteckt sich eine ca. 45 cm x 7 cm x 53 cm große Tragetasche.

Das **Möve-Handtuch** (50 cm x 100 cm) aus hochwertigem Frottee. (Für mind. 2 zusammenhängende Wochen.)



Für den Notfall – das **Erste-Hilfe-Set** von Hartmann.



Die praktische **Kulturtasche** zum Aufhängen für unterwegs. (Ohne Inhalt.)

Der Tagesspiegel unterstützt mit Ihrer Hilfe Jugend-Sozialeinrichtungen, Behinderten-Einrichtungen und Altersheime. Spenden Sie Ihr Abonnement für mindestens eine Woche oder leiten es an eine Adresse Ihrer Wahl um.

Telefon (030) 290 21-500 • Fax (030) 290 21-599 • www.tagesspiegel.de/abo-service

DER TAGESSPIEGEL

