



Wasserplätze genießen – entlang der Entdeckerradtour

Natur Resonanz durch 24 Achtsamkeitsübungen



INHALTSVERZEICHNIS

Übersichtskarte	4
Was bedeutet Natur Resonanz	8
Sabine Schulz	8

24 RESONANZPLÄTZE

Enknachmündung in den Inn	11
Simbachmündung in den Inn	13
Mattigmündung	15
Vogelparadies Hagenauer Bucht	17
Mattigtaler Motorikpfad	19
Badeplatz an der Mattig	21
Flößerstrand	23
Naturschutzgebiet Teichstätt	25
Aussichtsplatz Gebertsham	27
Badeplatz an der Mattig	29
Friedensplatz Rödhausen	31
Hildegard Kräutergarten	33
Ibmer/Heratinger See	35
Vogelparadies Weidmoos	37
Holzöstersee	39
Badeplatz am Höllerersee	41
Moosachmündung	43
Plättenanlegestelle	45
Jagdkapelle	47
Ernst-Mittermeier-Steg	49
Salzachdurchbruch	51
Aussichtsplatz Hochburg-Ach	53
Inn-Salzach-Blick	55
Braunauer Riviera am Inn	57
Weiterführende Literatur	58
Bildnachweise	58



Höllerersee

RESONANZPLÄTZE

Erlebe Natur Resonanz mit 24 Achtsamkeitsübungen entlang der ENTDECKERRADTOUR auf 180 km.



- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 Enknachmündung in den Inn | 7 Flößerstrand | 13 Ibmer/Heratinger See | 19 Jagdkapelle |
| 2 Simbachmündung in den Inn | 8 Naturschutzgebiet Teichstätt | 14 Vogelparadies Weidmoos | 20 Ernst-Mittermeier-Steg |
| 3 Mattigmündung | 9 Aussichtsplatz Gebertsham | 15 Holzöstersee | 21 Salzachdurchbruch |
| 4 Vogelparadies Hagenauer Bucht | 10 Badeplatz an der Mattig | 16 Badeplatz am Höllerersee | 22 Aussichtsplatz Hochburg-Ach |
| 5 Mattigtaler Motorikpfad | 11 Friedensplatz Rödhausen | 17 Moosachmündung | 23 Inn-Salzach-Blick |
| 6 Badeplatz an der Mattig | 12 Hildegard Kräutergarten | 18 Plättenanlegestelle | 24 Braunauer Riviera am Inn |



Hagenauerbucht

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Entdeckerviertel ist eine großflächige Einladung, in unsere Wasser-Natur und -Kultur einzutauchen. Es locken Landschaften zwischen Flüssen und anderen Gewässern, die in ihren unterschiedlichen Stimmungen als „Kraft-Flüsse des Lebens“ gesehen werden können. Wie viele Menschenleben haben die Flüsse Salzach, Inn, Enknach, Simbach und Mattig oder den Schwemmbach und die Moosach(e) geprägt, beschleunigt und verändert!

Wie viele Tierarten und Pflanzen konnten sich im Laufe der Jahrtausende ansiedeln, um zu bleiben oder wieder zu gehen und später durch konsequente Schutz zonen in neuer Artenvielfalt wieder zu kommen – reicher denn je? Eines eint uns alle und alles: das Leben ist eine Welle. Egal, ob wir gerade von hoch oben oder von ganz unten schauen – alles kann im nächsten Moment schon anders sein. Dabei ist unsere Art zu schauen bezeichnend für unsere Wahrnehmung insgesamt. Wissen und Wollen prägen unseren Blick!
 Kommen wir in Resonanz mit der Natur! Kommen wir in der Bewegung interaktiv mit uns in Kontakt.

24 Plätze direkt an oder nahe unseren Gewässern werden deine Bühnen zum Erleben und Entdecken. Du erhältst einige Fakten zum Platz und viele Anregungen zum Wahrnehmen. Mit vielen Anregungen zum Wahrnehmen wirst du die Natur mit neuen Augen sehen. Dazu kannst du 24 Resonanzübungen als Achtsamkeitsimpulse durchführen, die exakt auf die Qualitäten der Wasser Natur- und Kulturplätze abgestimmt sind. So hast du drei wichtige Zutaten neben deiner Bewegung durch Radeln, Wandern oder Spazieren in der Hand, um dich selbst zu entdecken.

Die vierte Zutat, unsere Wasserplatz-Gedanken, begleiten dich mit einer spannenden Frage „fließend“ bis zum nächsten Platz.

Stell dir vor, Menschen würden auf ihrem Weg durch das Leben vor allem durch ihren beherzten Einsatz eigener Tugenden, Talente und Gaben leichter und weiter kommen? Hier im Entdeckerviertel kannst du Platz für Platz deinen eigenen, aufregenden und einzigartigen Kraftfluss entdecken!

Viel Spaß dabei!
 Dein Quellenviertel Team

WAS BEDEUTET NATUR RESONANZ

Natur Resonanz ist eine der leichtesten Verbindungen für Menschen zu ihrer eigenen Natur. Natur Resonanz wirkt sich mit Bewegungs-, Atmungs- und Gedankenimpulsen auf das Wohlbefinden aus: Menschen spüren es, wenn eine Situation »stimmig« ist und sie einbezieht.

Auf dieser Basis hat die Gestalterin moderner Natur Erfahrungen ausgewählte Plätze geprüft und passend zu den sichtbaren und spürbaren Landschaftsqualitäten Resonanz Übungen entworfen. So können Interessierte in eine eigene, persönliche Verbindung mit der Landschaft und ihrer Geschichte eintauchen und persönliche, teils auch überraschende Assoziationen erfahren!

Es ist zugleich ein vielfältiges Wahrnehmungstraining für unsere Sinne, die in Generationen vor uns noch wesentlich schärfer und präziser ausgeprägt waren.

Natur Resonanz arbeitet mit der natürlichen Körperintelligenz: Jene emotionale Ebene, die das Denken ergänzt und vor möglicher Einseitigkeit und Manipulierbarkeit schützt. Die eigene Körperintelligenz kann aktiv über Körperbewegung und besonders authentisch in Resonanz mit der Natur geweckt werden.

SABINE SCHULZ

**Tourismus-Pionierin, Natur Resonanz Coachin,
Resonanz-Wanderwege-Entwicklerin**

Sabine Schulz – die „Tourismus Alchemistin“ – kommt als Innovationsmanagerin aus der Automobilwirtschaft und ist heute international gebuchte Resonanz Expertin für neues Natur und Kulturerleben. Sie hat das natürliche Resonanz Prinzip zu einer systematisch nutzbaren Technik für Tourismus, Wirtschaft und Lehre weiterentwickelt und nennt es NATURESPONSE® MENSCHEN IN RESONANZ. Ihr Wissen gibt sie in beeindruckenden Wanderwege-Produkten sowie Führungen bis Team-Veranstaltungen weiter.



Sabine Schulz

Wo ist dein bester Wasser Kraft-
Platz – und warum genau hier?



ENKNACHMÜNDUNG IN DEN INN

Die **Enknachmündung** in den Inn lässt dich nahe dem Stadtzentrum von Braunau in eine rauschende, dynamische Wasser-Natur eintauchen.

Die Enknach ist ein Fluss von besonderem Charakter, ihr Ursprung ist in Privatbesitz! Bereits 788 wird sie erstmals urkundlich als „Ankinaha“ erwähnt. Ab ihrer Quelle in einem kleinen Moor heißt sie noch heute Engelbach. Nach ca. 3 km versickert der Bach wieder im moorigen Grund und sammelt sich erst 100 Meter weiter in einem neuen Bett. Ab Dietzing gesellt sich der Fillmannsbach dazu, ab hier wird sie zur Enknach.

Als 31 km langer Fluss entwässert sie Teile des westlichen Innviertels zum Inn. Auf einer Strecke von 4 km ist die Enknach aufgrund der anliegenden Moore und Feuchtwiesen als Naturschutzgebiet ausgewiesen! Außerdem durchfließt sie bei Ranshofen das Naturschutzgebiet Buchenwald.

Dein Weg zur Enknachmündung

Die Enknachmündung erreicht man über die Stufen direkt bei der Innbrücke am unteren Ende des malerischen Braunauer Stadtplatzes.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die Dynamik der Enknach in ihrem (noch) begrenzenden Kanal entlang des grünen Rupertiweges, die bewegte Wasseroberfläche, die lebendigen Lichtreflexe.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Du kannst den Übergang eines Flusses, der aus seinem Flussbett in einen größeren Fluss gelangt und aus der Enge in die „Freiheit“ übergeht, nachempfinden.

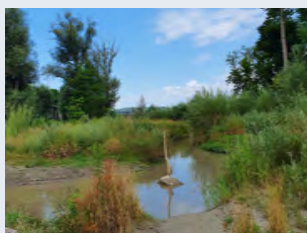
Die Resonanzübung Entdecke die Enge-Weite-Entspannung

- Finde deinen eigenen Wasserplatz an der Enknachmündung und nimm dort einen stabilen Stand ein.
- Spanne die Hände – oder den ganzen Körper – kurz und kräftig an und löse die Anspannung nach einem Moment ruckartig.
- Führe einige Wiederholungen durch und vergleiche die Zustände – welcher An- oder Entspannungszustand entspricht dir gerade in diesem Moment?



Infos zum Standort!

Welche Engstelle im Leben möchte verändert und geweitet werden?



Infos zum
Standort!

SIMBACHMÜNDUNG IN DEN INN

Der **Simbach** entsteht aus dem Zusammenfließen vom Antersdorfer Bach und dem Kirchberger Bach nordwestlich vom Stadtgebiet Simbach und mündet in den Inn.

Der im Vergleich kleine Bach wuchs durch starke Regenfälle am 1. Juni 2016 zu einem reißenden Fluss heran. Innerhalb weniger Stunden regneten 160 Liter Wasser auf einen Quadratmeter herab! Der erstarkte Simbach unterspülte wichtige Straßen, isolierte Gebäude in der Innenstadt und führte zu teils spektakulären Sicherungs- und Evakuierungsmaßnahmen. Der Höchststand des mehr als 1000-jährigen Hochwassers von Simbach betrug über 4,50 Meter über dem Normallevel. Der Straßendamm brach auf einer Länge von 50 Metern und die Flutwelle ergoss sich in den Ort. Es gab Todesfälle. Und zugleich halfen ca. 16.000 lokale und überregionale Rettungskräfte in hochengagierter Weise zusammen – eine bewundernswerte Leistung bis heute! Momente, Stunden und Tage wie diese zeigen die unbändige Kraft, die selbst kleine Gewässer haben können. Und sie zeigen das Potenzial des Menschen, auch in Stressphasen besonnen zu handeln und mit vielen Köpfen und Händen das Passende zu tun.

Dein Weg zum Sandplatz an der Simbachmündung

Ab der Austraße führt parallel zum östlichen Simbachufer ein Weg bis zu seiner Mündung mit diesem besonderen Sandplatz.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die unterschiedlichen Bodenqualitäten vom (Rad-)Weg bis zum Strandsand. Höre die herüber gewehten Klänge der Stadt und die der nahen Wellen vor dir.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

In belebten Umgebungen wirst du selbst zu einer entspannten Ruhe-Oase – für dich selbst und andere!

Die Resonanzübung Entdecke deine Wasser-Rad-Atmung

- Nimm dir am Sandplatz einen Moment Zeit und höre bewusst dem urbanen Umfeld um dich herum zu.
- Lasse im aktiven Lauschen den Atem im EIN- und AUS-Atmen ohne Pausen ruhig wie ein Wasserrad fließen.
- Entwickle nach und nach dein AUS-Atmen zu einem ruhigen und starken Atemstrom ähnlich dem Inn vor dir.

Welche Lebensbereiche rufen
aktuell nach Besonnenheit?



Infos zum
Standort!

MATTIGMÜNDUNG

Der Name **Mattig** bedeutete im Keltischen „die Sanfte“ – doch auch die Mattig hat im Laufe der Jahrhunderte viele Hochwasser erlebt und Zerstörungen angerichtet. Regulierungen und Hochwasserrückhaltebecken waren die Folge.

Das grüne Naherholungsgebiet mit Sand- und Schotterbänken sowie eine neue Lebenswelt für viele Fische und Wasservögel sind der Gewinn einer neuen Gewässerstruktur. An ihrer Mündung beginnt zudem auch das weitläufige Europaschutzgebiet Unterer Inn mit der typischen Auenlandschaft: Das Reservat wurde 1976 in die „Ramsar-Konvention“ als Rastplatz für Wasservögel von internationaler Bedeutung aufgenommen. Hier an der Mündung rollen wir die Geschichte der Mattig von hinten auf – sie hat bereits einen langen Weg hinter sich: aus dem Salzburger Land mit Durchfluss vom Obertrumer See sowie dem Grabensee und schließlich 40 km durch den Bezirk Braunau. Sie fließt teils natürlich ruhig, teils wasserwirtschaftlich reguliert dahin. Kaum zu glauben, wie sehr die Wasserwelle dieses dynamischen Flüsschens in den vergangenen Jahrhunderten intensiv genutzt wurde durch Sägewerke und Mühlen! Auch heute noch sind 25 Kleinwasserkraftwerke in Betrieb.

Dein Weg zur Mattigmündung

Die Mattigmündung liegt direkt an der Entdeckerradtour sowie am Mattigtalradweg, erreichbar über die Höfter Straße, Braunau.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte mit der leicht erhöhten Position vom Deich aus oder auf der Brücke auf die Schönheit der wilden Wasser-Bäume-Wiesen-Landschaft und inhaliere die Windgeräusche.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Hier geht es darum, die Beweglichkeit und Dynamik der renaturierten Mattig mit dem Körper nachzuempfinden.

Die Resonanzübung Entdecke deine 8er-Welle

- Forme im stabilen Stand mit den Händen horizontale 8en
- Probiere es aus: Wie will sich die 8er-Form entwickeln? Synchron oder gegengleich, schnell oder langsamer oder mit beiden Armen und dem ganzen Oberkörper dazu?
- Bemerke, welche Geschwindigkeit und Intensität in diesem Moment exakt die eigene ist.

Wie viel freie Bewegung
erfreut meinen Körper?



Infos zum
Standort!

VOGELPARADIES HAGENAUER BUCHT

Durch den Aufstau und die Anlandungen des Inns hat sich die **Hagenauer Bucht** gebildet, die einen wertvollen Lebensraum für zahlreiche Vogelarten darstellt. Sie bildet den östlichen Rand vom Europareservat Unterer Inn.

Ungefähr vierzig Arten von Wasservögeln halten sich hier im Bereich von Hagenau auf: Enten, Möwen, Reiher, Säger, Gänse, Watvögel und viele mehr. Dazu gesellen sich andere Wasserfreunde wie der Biber und sogar der Fischotter.

Die weitläufige Landschaft verströmt eine Ruhe, die gleichzeitig mit den vielfältigen Geräuschen dynamisch und anregend wirkt, ohne anzustrengen. Die natürlichen Farben wirken belebend, ohne den Blick fokussieren zu müssen. Alles wirkt so friedlich. Das ist umso bemerkenswerter, weil der Standort vom heutigen Schloss Hagenau seit seiner erstmaligen Nennung 1088 durch die damaligen Herren von Hagenau „Hartwicus de Hagenowe“, eines der ältesten österreichischen Geschlechter, über die Jahrhunderte von Hochwassern, Bränden und Besitzerwechseln gekennzeichnet war!

Dein Weg zur Hagenauer Bucht

Richtung Schloss Hagenau oben am Damm mit viel Übersicht oder unten am Wirtschaftsweg nah der Natur.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Empfinde, wie du Schritt für Schritt in ein geschütztes Gebiet vordringst und die Natur immer stärker und schöner wird.

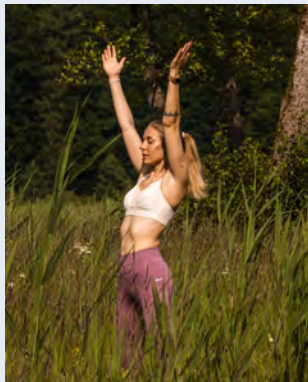
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die Flussauen zeigen eine lebendige Wasser-Land-Balance, die du auf- und als Geschenk der Natur mitnehmen kannst.

Die Resonanzübung Entdecke deine Wasser-Luft-Balance

- Komme an einem schönen Platz im Auwald oder näher zur Bucht im stabilen Stand einen Moment mit geschlossenen Augen zur Ruhe.
- Balanciere dann in verschiedenen Variationen auf einem Bein: zuerst das andere Bein nur leicht angewinkelt, dann vor dem Körper oder seitlich ausgestreckt. Die Augen bleiben nach Möglichkeit geschlossen.
- Wie geht es deiner inneren Balance? Wechsle das Standbein.

Wie fühlt sich mit der Zeit meine
innere Balance an – stabil?



Infos zum
Standort!

MATTIGTALER MOTORIKPFAD

So bewegt wie die **Mattig**, so bewegend ist der Motorikpark, der u. a. in Uttendorf über Rad- und Wanderstrecken führt: Unterschiedliche Geräte zielen auf die Kräftigung und Stärkung des Gleichgewichts! Die Übungen beugen zudem Haltungsschäden vor und erhöhen generell das eigene Körperbewusstsein.

Da eine längere Wegstrecke parallel zum Fluss verläuft, können die unterschiedlichen Wassgeräusche und Dynamiken deutlich gehört und durch die Uferbäume auch gesehen werden. Wie herrlich ursprünglich und fast „wild“ erscheint die Mattig hier!

Auch unser Körper ist von seinem Ursprung her vielmehr für Bewegung gemacht anstatt zum Stehen, Sitzen oder Liegen! Ähnlich den beweglichen Wassermolekülen ist sein Bewegungsspielraum überaus hoch. Durch die täglichen Alltagsroutinen werden oft nur noch minimale Anteile der eigentlich möglichen Winkel und Beweglichkeiten der Gelenke genutzt. Doch die eigene Körperintelligenz, die stets nach mehr Bewegung und Beweglichkeit strebt, kann ebenso wie Kraft und Kondition wieder gestärkt werden! Die Mattig ist hier Vorbild ...

Dein Weg zu den Motorikplätzen entlang der Mattig

Direkt an der Entdeckerradtour, zwischen Reichsdorf und Helpfau-Uttendorf.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Höre vom Weg aus die vielen Stromschnellen der Mattig und erhasche ab und zu einen Blick in ihren idyllischen grünen „Fluss-Dschungel“ durch die Uferböschung.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die „launige“ Mattig lädt dich ein, ergänzend zum Motorikpfad eigene Bewegungsfreiheiten zu entdecken.

Die Resonanzübung Entdecke den Ganz-Körper-Fluss

- Finde deinen Lieblingsplatz entlang des Motorikpfades an der Mattig.
- Beginne im stabilen Stand nacheinander erst beide Arme und dann auch die Beine zu strecken und soweit wie möglich von der Körpermitte wegzuziehen.
- Lasse dann aus den Streckungen freie fließende Bewegungen entstehen.

Wo, wann und mit wem wünscht sich
mein Lebensstil mehr Freiheiten?



Infos zum
Standort!

BADEPLATZ AN DER MATTIG

Wildbaden heißt **Baden in der Mattig!** Die Mattig ist der passende Fluss für viel Badespaß – schon immer und bis heute:

Dort, wo das heutige Gasthaus Badhaus steht, wurde schon 1847 das Mattigmoosbad errichtet und 1851 ausgebaut mit bequemen Zimmern. Zwei Flussbäder, Duschen und 14 Badezimmer luden zum Verwöhnen mit Heilwirkung ein! Der Vater des Mattighofener Kurwesens, der Apotheker und Bürgermeister Anton Langer, ließ das Mattigwasser durch das Haus leiten. Beim Graben eines nahen Brunnens stieß man auf eine Quelle mit sehr eisenhaltigem, farblosem Wasser von steten 9 Grad! Betuchte Gäste wählten zwischen Bädern mit eisenhaltigem Quellwasser, warmen und kalten „Douchen“ sowie Dunstbädern. Nach 1917 ließ ein neuer Besitzer ein öffentliches Schwimm- und Wellenbad errichten zur kostenlosen Benutzung! Und heute? Das Wildbaden hat neben den selten zu hohen Temperaturen einen anregenden Nervenkitzel: Nie ist das Wasser gleichförmig oder ganz still. Es ist vielmehr so lebendig, direkt und nahbar wie das Leben selbst!

Dein Weg zu den Badeplätzen an der Mattig

Entdeckerradtour in Mattighofen: auf Höhe Obere Austräße der Beschilderung Badeplatz an der Mattig folgen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die teils sehr flache Mattig erlaubt dir Blicke auf ihren Flusssteine-Grund wie durch eine Lupe. Je nach Standpunkt vermittelt die Wasserakustik das Gefühl, direkt im Fluss zu stehen, von Wasser umgeben zu sein. Und im Wasser? Was macht die Strömung mit dir? Was ist angenehmer – das Bewegen mit oder gegen die Strömung?

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Erlebe deine eigene Stabilität inmitten der dynamisch an dir vorbei mäandernden Mattig.

Die Resonanzübung Entdecke die Erde-Atmung am Wasser

- Finde einen guten Stand an einem passenden Platz am Fluss und stemme die Füße fest in den Boden.
- Atme tief und bewusst über die Füße EIN und wieder AUS.
- Der Boden kann viel aufnehmen, auch Gedanken, die über das AUS-Atmen abfließen können. Gleichzeitig kann die Erde viel Kraft geben: Atme die Kraft der Erde bewusst EIN!

Welcher Lebensbereich wäre
für mehr Stabilität dankbar?



Infos zum
Standort!

FLÖSSERSTRAND

Ein Zubringer der Mattig ist der Schwemmbach. Das 35 km lange Gewässer entspringt im Kobernaüßwald und fließt bis Uttendorf. Im Schwemmbach, auch Scheiterbach genannt, wurden von 1765 an im „Kaiserlichen Forst“ Holzscheite bis zur Mattigmündung geschwemmt und von dort über Mattig, Inn und Donau an den kaiserlichen Hof in Wien transportiert. Zur Erleichterung des preiswerten Holzschwemmens wurde das Ufer teilweise begradigt.

2014 wurde mit einem großen Bürgerbeteiligungsprozess der **Flößerstrand Munderfing** mit einem vielfältig angelegten Wassertretbecken neu gestaltet. Der nach seiner wirtschaftlichen Blüte heute wieder eher unscheinbare Schwemmbach hat eine attraktive, öffentlich begehbbare Bühne erhalten. Anlässlich des 1200-Jahr-Jubiläums der Gemeinde Munderfing wurde vom Bildhauer Hans Messner dazu das Flößerdenkmal geschaffen.

Über das gesunde Wassertreten hinaus ist dazu ein Stück „Füße-Entdeckerland“ entstanden!

Der Flößerstrand Munderfing

Die Anlage befindet sich leicht erreichbar direkt am zentralen Dorfplatz gegenüber dem Gemeindeamt.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die hochwertig gestaltete Anlage bietet einen komfortablen Zugang, dem Schwemmbach direkt zu begegnen, das Wasser auf der Haut zu spüren sowie den Grund unter den Füßen.

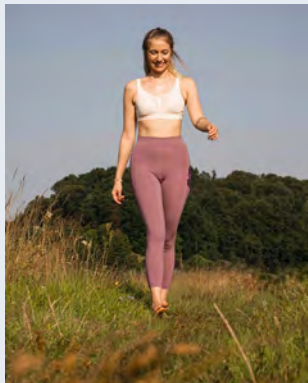
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Natürlicher Bachlauf und von Menschenhand Gestaltetes treffen direkt aufeinander – stets geht es darum, die eigene und jetzt passende Handlung selbst zu erkennen und zu tun!

Die Resonanzübung Entdecke deine eigene Barfuß-Gymnastik

- Gehe den Barfußpfad so, wie deine Füße es wollen – wollen sie stehen oder gehen? Erlebe deine Füße in verschiedenen Geschwindigkeiten und achte auf das Abrollen und Dehnen.
- Welche Fußgymnastik fällt deinen Füßen von selbst ein? Und wie fühlen sich dabei die Fußsohlen an?
- Hänge dich immer wieder in ein passendes Gelände ein und dehne dein Rückgrat als Ausgleich zum Gehen oder Radeln.

Wohin wollen mich meine
Füße tragen – und wie geht
es ihnen dabei am besten?



Infos zum
Standort!

NATURSCHUTZGEBIET TEICHSTÄTT

Naturschutz ist ein großes Anliegen! Mit Verordnung der Oö. Landesregierung vom März 2004 wurden Teile des Feuchtgebietes Teichstätt als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Da vorher bereits die Nominierung als NATURA 2000-Gebiet erfolgte, gilt dieser Bereich nun im Doppelschutz als Europa- sowie Naturschutzgebiet!

Das **Naturschutzgebiet Teichstätt** ist geprägt von einem idyllischen See, der vom Hainbach durchflossen wird. Der Hainbach war ehemals ein kleines Rinnsal ohne Mündung. Erst durch starke Regulierungen und Drainagierungen und somit erhöhter Wasserführung wurde er in ein neues Bachbett sowie das neugebaute Rückhaltebecken unterhalb von Teichstätt geleitet. Der Hainbach gilt bis heute bei Starkregen als sehr hochwasseranfällig. Mit diesem Wissen verändert sich der Blick auf den ruhigen See, der vom Durchfluss des Hainbaches – außer dem Vorteil der Frischwasserzufuhr – eher unbeeindruckt erscheint.

Dein Weg zum Naturschutzgebiet Teichstätt

Auf der Entdeckerradtour bei Aug Richtung Teichstätt der Deichführung folgen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die Ruhe des Sees, der von einem Fluss durchströmt wird, und der seinerseits Schutzgebiet ist für derart wertvolle Flora und Fauna, nachempfinden.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die eigene, innere Ruhe ist – theoretisch – eine stets vorhandene Ressource. Äußere Einflüsse können wie der hier durchströmende Fluss durch- und weitergeleitet werden.

Die Resonanzübung Entdecke diese Zentrums-Stärkung

- Finde einen Lieblings-Uferplatz und dort einen guten Stand.
- Bewege deine Arme in besonderer Weise abwechselnd zu beiden Seiten: langsam und kraftvoll mit voller Spannung von den Händen bis zu den Schultern. Mache dir dabei dein Rückgrat als zentrale Achse – dein vertikales Zentrum – bewusst und nimm deine Selbst-Wirksamkeit wahr.
- Dann lass die Bewegung zum Ausgleich in ein lockeres Schwingen übergehen und nimm den Unterschied zum bewussten Bewegen davor wahr!

Wo braucht es in meinem
Leben ein ruhiges Zentrum
– so ruhig wie dieser See?



Infos zum
Standort!

AUSSICHTSPLATZ GEBERTSHAM

Es gibt Plätze, die berauschen und mit Worten kaum zu beschreiben sind – die **Wiegeliège Gebertsham** "thront" auf einem solchen Platz!

Doch auch ein malerischer Ort wie dieser hatte nach Rückzug des mehrere 100 Meter starken Eiszeitgletschers seine wechselvolle Vergangenheit: Schon Funde der jüngeren Steinzeit liegen in Lochen – ehemals Lohen – sowie auch von Kelten der La-Tène-Zeit und von römischen Siedlungen, denn die Straße nach Castra Batava – heute Passau – verlief hier. Es folgten die Bajuwaren nach der Völkerwanderungszeit ab dem 6. Jahrhundert. Ab 1779, dem Frieden von Teschen, kam das gesamte damalige Innbaiern mit Lochen von Bayern zu Österreich. Während der napoleonischen Kriege wanderte das Land zwar noch einmal unter die bayerische Herrschaft, kehrte jedoch 1816 mit dem Münchner Vertrag wieder nach Österreich zurück.

Zu all diesen mächtigen historischen Bewegungen passt der aufbereitete Richtstättenweg, der vom Kirchweg in Lochen zur Köpfstattsäule in Astätt führt, wo die letzte Hinrichtung 1762 stattfand.

Dein Weg zum Aussichtsplatz Gebertsham

Der Aussichtsplatz bietet einen atemberaubenden Blick auf den Mattsee und liegt direkt an der Entdeckerradtour bei Lochen am See.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Von der Landschaft förmlich emporgehoben – das Gefühl, zwischen Wasser und Himmel zu „schweben“, genießen.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die Ruhe und Selbstverständlichkeit, mit der sich die Schönheit der Seelandschaft zeigt, lädt ein, manches Laute und Gewollte im äußeren Leben zu hinterfragen.

Die Resonanzübung

- Entdecke das Schöner-Schauen-Yoga
- Bewege die Pupillen synchron jeweils so weit wie möglich Uhrzeiger-ähnlich von Stunde zu Stunde – erst rechts, dann links herum.
 - Bewege dann deinen Kopf achtsam in alle Richtungen.
 - Wo liegt deine Lieblings-Blickrichtung?

Kann ich die Geschenke der Natur
sehen, annehmen und genießen?



Infos zum
Standort!

BADEPLATZ AN DER MATTIG

Der **Badeplatz in Palting** wirkt, als würde er einem Bilderbuch entspringen: die gepflegte grüne Liegewiese, alte ehrwürdige Uferbäume als lässige Schattenspendler und davor die erfrischende Mattig. Erinnerungen an Badetage als Kind kommen hoch.

Da öffentliche, sichere „Wild-“Badeplätze selten geworden sind, ist dieser Platz ein wahres Geschenk der Gemeinde Palting. Noch dazu, weil er mit Einstiegsgehäuden und anderen Komfort-Einrichtungen ausgestattet wurde.

Der Badeplatz unterstreicht den Wert, den Wasser für uns Menschen hat! Und du und ihr seid frei, das Geschenk anzunehmen und zu nutzen. Denn Wasser hat immer schon Menschen trennen müssen, doch viel lieber erfrischt, erheitert und miteinander verbunden!

Dein Weg zum Badeplatz in Palting

Der Badeplatz liegt in der Nähe von Bruck 9, in Palting, dann rechts halten zum kurzen Wiesenweg. Der Abstecher ist lohnenswert, auch wenn der Platz nicht direkt am Radweg liegt.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Lass deine Gedanken los und das hier sanfte Gewässer zeitlos an dir vorbeiziehen. Genieße dazu das prickelnde Geflimmer von Licht und Schatten unter den ausladenden, alten Bäumen!

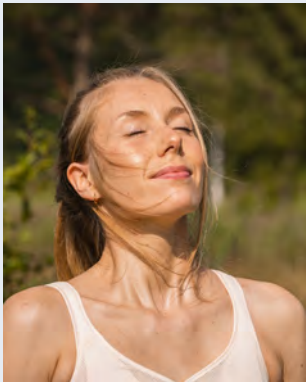
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die Lebendigkeit und Frische des naturbelassenen Wassers annehmen.

Die Resonanzübung Entdecke deine Wasser-Energie

- Klopfle oder streife im Stehen oder gemütlich liegend den gesamten Körper in einer Richtung mehrmals ab – integriere auch achtsam dein Gesicht, gerade die Knochenbereiche rund um die Augen danken es dir!
- Entdecke den Unterschied und wähle, was du jetzt gerade brauchst: Von unten nach oben wirkt das Klopfen eher anregend, umgekehrt eher entspannend.
- Klopfle zum Abschluss deinen Scheitel mit den Fingerspitzen ab wie unzählige Wassertropfen...

Will das Wasser der Mattig mich gerade entspannen oder vitalisieren?



Infos zum
Standort!

FRIEDENSPLATZ RÖDHAUSEN

Man sagt, der Friede beginnt in uns selbst und strahlt dann nach außen. Dieser **Friedensplatz** an der Via Nova vor beeindruckender Naturkulisse oberhalb vom Grabensee lädt ein, in dieser Richtung sich selbst kennenzulernen!

Was haben die Menschen und das Land rundum „Pirchinuvanth“ erlebt seit der ersten urkundlichen Erwähnung im Jahre 963. Erzählt wird die Geschichte eindringlich im Zoll- und Heimatmuseum. Dies ist selbst ein bedeutsamer Ort – hier wurden noch Mitte des 17. Jahrhunderts Schmuggler inhaftiert.

Schau auf die Birken vor dir. Schau auf den Grabensee. Hier die Birken, dort der See – alles ist miteinander verbunden. Auch du bist mit-verbunden über den Boden und deine Füße.

Dein Weg zum Friedensplatz Perwang nahe Grabensee

Kurz bevor man auf der Entdeckerradtour Perwang erreicht, fährt man durch die Ortschaft Rödhausen, hier befindet sich direkt am Weg der Friedensplatz Rödhausen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die Stille, die Leichtigkeit und das „Weit-weg-sein-von-vielem“ und einen Moment der Ruhe und Stärke genießen.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Eine heute friedliche Naturbühne, die bereits bittere Zeiten miterlebt hat, sei ein Zeichen und Vorbild für das eigene friedliche Potenzial.

Die Resonanzübung Entdecke die 5-5-5 Friedensatmung

- Finde am Friedensplatz mit entspanntem Blick auf den Grabensee eine aufrechte Position.
- Komm über den Atem zum inneren Frieden: Bis 5 zählen zum EIN-Atmen, auf 5 die Luft anhalten, auf 5 AUS-Atmen und ohne Pause direkt wieder EIN-Atmen. Probiere verschiedene Atemlängen aus – welche Atemlänge entspannt dich?
- Versuche, in Gedanken deinen Friedensatem über den Platz hinaus bis zum Grabensee und über den Grabensee hinaus weiter und weiter auszudehnen – bis wohin denkst du?

Wo wünsche ich mehr Frieden in mir,
um es in mein Umfeld zu tragen?



Infos zum
Standort!

HILDEGARD KRÄUTERGARTEN

Sobald du in den über 6.000 m² großen Wohlfühl- und Kräutergarten vom **Hildegard Naturhaus** eintrittst, empfängt dich eine eigene Welt. Eine Miniaturlandschaft mit kleinen Anhöhen und Wasserläufen als sichtbare und spürbare Philosophie des Hauses: Wasser als Quelle des Lebens – vom fließenden Bächlein bis zum ruhigen Teich.

Das Herzstück – der Arzneigarten – ist ein lebendiges, duftendes Lehrbuch der 1098 geborenen natur- und heilkundigen Universalgelehrten, Äbtissin, Dichterin und Komponistin Hildegard von Bingen. Ihre göttliche Lehre von den Säften war in ihrem zeitgenössischen Umfeld der Nichtwissenden und dafür mächtigen Neider überaus mutig! Ihre Heiligsprechung dauerte vom ersten Antrag 1228 bis 1584, ihrer Aufnahme in das Verzeichnis der Heiligen der römisch-katholischen Kirche – eine lange Zeit.

Entdecke den Garten: Die Waldzone, die Wildsträucherhecke oder die Obstbäume mit Gesundheitstipps der heiligen Hildegard. Oder die gemeinschaftlich erbaute Kapelle zum Barmherzigen Jesus mit der liebevoll gestalteten Mariengrotte. Und gönne dir den Weg zum nahen Gaisberg, ein weiterer Friedens- und weitsichtiger Panoramaplatz!

Hier findest du das Hildegard Naturhaus

Ersperding 3 / Siegertshafter Straße, Kirchberg bei Mattighofen

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die hier sichtbare Vielfalt im friedlichen, lebendigen Nebeneinander wahrnehmen, dazu den Wasserlauf, der alles stetig miteinander als Quelle des Lebens verbindet.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

„Die ganze Natur soll dem Menschen zur Verfügung stehen, auf dass er mit ihr wirke, weil ja der Mensch ohne sie weder leben noch bestehen kann.“ Hildegard von Bingen

Die Resonanzübung Entdecke die Herz-Atmung

- Gehe durch den Kräutergarten und suche dir in Wassernähe deinen Platz, wo du dich besonders gut fühlst.
- Atme hier tief in dein Herz HINEIN und langsam und kraftvoll wieder AUS.
- Verteile im AUS-Atmen deine Herzenskraft gedanklich gut fokussiert auf einige Pflanzen direkt vor dir. Was fällt dir auf?

Kenne ich meine Kraftquellen?



Infos zum
Standort!

IBMER/HERATINGER SEE

Der **Ibmer See** oder **Heratinger See** ist Teil der Oberinnviertler Seenplatte: Das gegenüber liegende Ufer bleibt immer sichtbar und seine Tiefe geht über 3,3 Meter nicht hinaus. Seine wahre Größe zeigt sich vielmehr in den weiten Blicken in die Moorlandschaft. Durch die Nähe zum Ibmer Moor, das gemeinsam mit dem Weidmoos und dem Bürmooser Moor die größte zusammenhängende Moorlandschaft Österreichs bildet, fasziniert diese Umgebung mit Seen, dichten Wäldern und weiten landwirtschaftlichen Flächen sowie der ungewöhnlichen Mischung von Nieder-, Übergangs- und Hochmoor!

Moore entstehen dort, wo langfristig hohe Grundwasserstände die Zersetzung von anfallendem organischem Material einschränken: Neues Pflanzenmaterial wird schneller gebildet als altes abgebaut. Es entsteht Torf. Nach Torfstich und Entwässerung bis in die 1970er Jahre befinden sich heute im Ibmer Moor wieder seltene Moorpflanzen sowie eines der größten Brachvögelvorkommen Österreichs.

Dein Weg zum Ibmer See

Für die Barfußwanderung um den Ibmer See empfiehlt es sich, beim Parkplatz des Strandbads zu starten: Ibm 119, 5142 Eggelsberg. Von dort geht es links auf die asphaltierte Straße Richtung Dorfibm. Nach etwa 1,5 Kilometern zweigt man auf den Naturwanderweg ab. Auf dem naturbelassenen Barfußweg werden duftende Moorbiesen mit unterschiedlichem Moor-Charakter durchquert!

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Du gehst hier auf wertvollem und "weichem" Boden – versuche aus Neugier oder Respekt, dich ähnlich sanft zu bewegen.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Echtes, Authentisches und Lebensfähiges überdauert alles andere. In der Natur – so wie im eigenen Leben.

Die Resonanzübung Entdecke deinen Lockermacher-Gang

- Mache eine besondere See-Runde als Ausgleich zu deinem Radeln: dehne die Hüftbeuger bei jedem Schritt, indem du das hintere Bein bewusst nach hinten ziehst. Auf der kleinen westlichen Waldanhöhe geht es im „Anstieg“ noch intensiver.
- Schlendere oder schüttele beim Gehen bewusst die Arme nach hinten, lockere die Knie bewusst bei jedem Schritt.
- Wie verändert sich dein gesamter Bewegungsablauf mit der Zeit – lockern sich auch die Gedanken?

Welchen Themen in meinem Leben könnte ich lockerer oder „weicher“ begegnen?



Infos zum
Standort!

VOGELPARADIES WEIDMOOS

Das 140 ha weite **Weidmoos** blickt auf eine ca. 17.000-jährige Geschichte zurück. Nach der Torfgewinnung in mühevoller Handarbeit für die Glasindustrie ab Mitte des 19. Jahrhunderts waren die Vorkommen Ende des letzten Jahrhunderts zur Neige gegangen und das Gebiet wurde zum Natur- und Europaschutzgebiet erklärt! Um den neu entstandenen Lebensraum nachhaltig zu bewahren, wurden in einem EU-geförderten Projekt und mit vielen Händen Schutzdämme und Entwässerungskanäle errichtet, um das Regenwasser im Gebiet zu halten! Es entstand das passende Mosaik aus Wasserflächen, Schilf und Weidengebüsch für Vögel, Libellen und Amphibien!

Es ist zugleich eine Notwendigkeit sowie Zeichen von Wohlstand für eine Gesellschaft, Landschaftsgebiete zu schützen. Die Menschen zuvor haben zumeist aus Gründen des notwendigen Familienerwerbs auf die Ressourcen zurückgegriffen. Lege deinen Fokus auf die wieder zurückgekehrte Flora und Fauna: Die See-Spirale sowie der Aussichtsturm machen manche Tierbeobachtung einfacher. Denn die Tiere hier leben gern versteckt, sind nur zu bestimmten Jahreszeiten anwesend oder flüchten bereits bei weiten Distanzen! Bleibe auf dem ausgewiesenen Themenweg.

Dein Weg zum Vogelparadies Weidmoos

Auf der Panorama-Variante der Entdeckerradtour zwischen Maxdorf und Holzhausen der Beschilderung Vogelparadies Weidmoos folgen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Die Vielfalt und Kraft von Flora und Fauna erkennen, wenn der Mensch nur mehr schützend eingreift. Gehe in Resonanz mit der befreiten, neu erstarkten Natur.

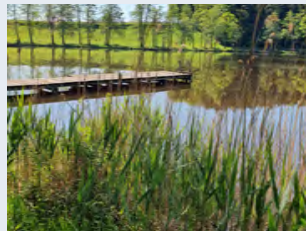
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Was geschützt wird, kann stark werden. Das gilt für vieles: Leben, Gesundheit, Beziehungen, junge Projekte und vieles mehr.

Die Resonanzübung Entdecke deine Freie-Flügel-Weite

- Beuge dich an einem passenden Seeplatz tief nach unten, spüre deinen unteren Rücken und auch, wie sich das Rückgrat Wirbel für Wirbel entspannt.
- Dann richte deinen Oberkörper wieder auf und überdehne leicht nach hinten. Höre aktiv der wilden Natur zu.
- Öffne die Arme locker zu beiden Seiten und spüre die Freiheit deines Atems – genieße deine „Reichweite“!

Auf welche schätzenswerten Ressourcen sollte ich in meinem Leben mehr achten?



Infos zum
Standort!

HOLZÖSTERSEE

Der **Holzöstersee** entstand mit der Oberinnviertler Seenplatte zum Ende der letzten Eiszeit, als sich die Gletscher zurückzogen und das abfließende Wasser durch die Moränenwälle gestaut wurde.

Als Moorsee wird er nur durch Regenwasser gespeist und ist dadurch ein saures Gewässer.

Das Wasser bleibt auf einer undurchlässigen Bodenschicht stehen. Es hat keinen Kontakt zum Grundwasser.

Wegen seiner geringen Größe und Tiefe von maximal 4,7 Metern sowie Lage zwischen zwei Höhenrücken lockt der See mit warmen Temperaturen. Das westlich anschließende Schwingrasenmoor verursacht seine bräunliche Wasserfärbung, dessen Qualität dennoch hoch eingestuft ist! Moor an sich hat eine muskelentspannende, durchblutungsfördernde und stoffwechselaktivierende Wirkung.

Dein Platz am Holzöstersee

Die vom Entdeckerviertel Informationsbüro Holzöster, Holzöster 79, Franking, gegenüberliegende Seeseite mit Strandbad.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Der See ist ein Paradebeispiel für geheimnisvolle Mooreseen: So lichtvoll, wenn die Oberfläche die Sonnenstrahlen reflektiert, so dunkel bei bedecktem Himmel. Der See ist eng verbunden mit seiner unmittelbaren Umgebung – und du?

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Plätze, die dir gut tun sowie die dort herrschenden Grenzen und Freiheiten, sich auszubreiten, erkennen.

Die Resonanzübung Entdecke deinen Baum-Raum

- Suche deinen besten Platz an den Bäumen nahe dem See – vor, zwischen oder hinter zwei Bäumen oder innerhalb einer Baumgruppe?
- Probiere es aus: Wie ist es z. B. in einem Baumkreis, Teil des Randes zu sein oder im Mittelpunkt zu stehen? Was genau kennzeichnet „deinen“ Platz?
- Fülle dort mit den Armen kugelförmig den eigenen Raum aus – fülle jedes Stückchen Raum, so wie sich der See vor dir auf natürliche Weise ausbreitet.

Wie viel Raum tut mir gut?



Infos zum
Standort!

BADEPLATZ AM HÖLLERERSEE

Auch der **Höllerersee** mit seiner Nierenform und seiner kristallgrün wirkenden Wasserfarbe gehört zur Oberinnviertler Seenplatte. Er speichert 3 Millionen m³ Wasser!

Interessant im Vergleich mit anderen Binnengewässern ist folgendes Phänomen:
Im Uferbereich fällt die Böschung relativ rasch bis zu einer Tiefe von ungefähr 10 m ab und im mittleren Bereich weist der Untergrund eine gleichmäßige Tiefe von ungefähr 21 m auf. Das Wasser unterhalb einer Tiefe von ca. 10 m vermischt sich auch in den Phasen der Durchmischung nicht mit dem Wasser darüber!

Dein Weg zum Höllerersee

Vom Gasthaus Sam´s Stubn, Pfaffing 13, Pfaffing, führt ein Weg zum See und verschiedenen Liegewiesen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die vielen „Doppel-Bäume“: Du siehst Silber-, Schwarz- und Salweiden sowie Schwarzerlen und -pappeln. Einige Bäume sind derart nah beieinander stehend und ähnlich gewachsen – wie Paare. Ihr Wuchs ähnelt menschlichen, über die Jahrzehnte gewachsenen Paar-Beziehungen!

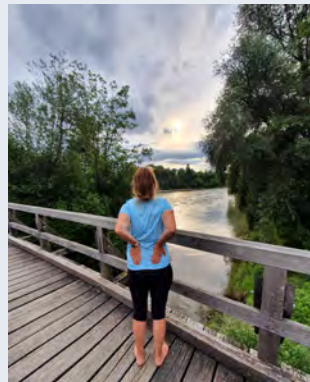
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die Natur respektvoll als Partner auf Augenhöhe wahrnehmen.

Die Resonanzübung

- Entdecke deine Zwei-Bäume-Gymnastik
- Suche dir einen Baum oder ein Baum-Paar als Trainingspartner aus: Stemme dich mit dem ganzen Gewicht dagegen oder halte dich am Stamm fest und „hänge“ entspannt aus.
 - Probiere verschiedene Positionen rund um den Baum herum und dehne dabei den gesamten Körper von oben bis unten und vor allem diagonal durch.
 - Finde deine Lieblingsposition und halte sie einen Moment.

Welche Qualität ist mir wichtig in Beziehungen mit nahestehenden Menschen?



Infos zum
Standort!

MOOSACHMÜNDUNG

Die Bezeichnung **Moosach** bildet sich aus „Moos“, der bayerischen Bezeichnung für Niedermoor, und „Ach“, der Bezeichnung für einen kleinen Fluss. Der Weg von der Entstehung bis zur Mündung zeichnet über 25 km bilderbuchhaft ein aufregendes „Fluss-Leben“: Die Quelle der Moosach liegt östlich der Ortschaft Vormoos versteckt in einem privaten Wald. Als kleiner Bach durchläuft sie viele Ortschaften – man kann ihren Verlauf entlang der typischen „schlangenartigen“ Uferböschungen durch die Landschaften sowie unzähligen Brücken verfolgen. Durch Entwässerungsprojekte im Becken des Ibmer Moors sind natürliche Zuflüsse durch Kanäle ersetzt worden. So verläuft auch die Moosach ab ihrer „Fluss-Jugend“ weitgehend in künstlich geschaffenen, geradlinigen Kanälen und durchfließt den kleinen Seeleitensee bei Ibm.

Erstaunlicherweise befindet sich der ursprüngliche Abschnitt der Moosach im Unterlauf, wo sie durch die Salzachauen fließt – ein Gebiet, das erst infolge der Salzachregulierung entstanden ist. An der Brücke der Moosachmündung beeindruckt die zwei verschiedenen Gewässerfarben: Das braune Moorwasser, das hier in das grüne Salzachwasser aus den Bergen mündet.

Dein Weg zur Moosachmündung und dem Resonanzplatz

Kurz vor der Europameisterhalle in Riedersbach biegt der Radweg links ab hinunter Richtung Salzach-Au. Dem Weg entlang der Moosach folgen bis zur Moosach-Brücke.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die Kraft und Frische der Fluss-Auenlandschaft. Genieße Schritt für Schritt erst die sichtbare und spürbare Annäherung zur Moosach und weiter vorn zur Salzach.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Annehmen, dass die Natur oder etwas „Größeres“ darin unterstützen kann, Altes loszulassen.

Die Resonanzübung Entdecke diese Nieren-Stärkung

- Finde einen Standpunkt am oder im seichten Wasser.
- Es ist ein optimaler Platz, um deine Nieren zu stärken durch achtsam-kraftvolles gegengleiches Reiben auf beiden Seiten am unteren Rücken – nimm deren Empfindlichkeit wahr.
- Zusätzlich entlastend kannst du den Körper austreifen von oben nach unten und in Gedanken alles Überflüssige über die Moosach und die Salzach wegtransportieren lassen.

Welche Altlasten möchte mein
Körper gerne „weg-schwemmen“?



PLÄTTENANLEGESTELLE

Der Name **Salzach** deutet auf das Salz als wichtiges Handelsprodukt seiner Zeit. Durch die Jahrhunderte gaben die Produktion, die Verpackung und der Transport den Menschen an der Salzach sowie am unteren Inn Arbeit und Einkommen. Über Jahrtausende war Salz als „weißes Gold“ fast das einzige Konservierungsmittel, mit dem Nahrungsmittel wie Fleisch und Fisch haltbar gemacht werden konnten.

In der Region um Burghausen und Tittmoning wurde das „weiße Gold“ vor allem den Salinen in Hallein nach Burghausen transportiert. Als Arbeitsschiffe wurden zumeist hölzerne Plätten benutzt. Ohne Kiel waren die Plätten unempfindlicher gegen Untiefen.

Die einfache Konstruktion machte sie zu einem preiswerten „Einwegschiff“. Oft wurden sie wie Flöße nach der Talfahrt am Bestimmungsort als Bau- und Nutzholz oder zur Weiternutzung als Lastkahn verkauft. Der Gegenzug flussaufwärts mit ausgewählten Waren erfolgte bis ins Spätmittelalter durch Menschenkraft – auch als sichere Einnahmequelle armer Leute. Ab dem 15. Jahrhundert wurden wegen der größeren Transportleistung Pferde eingesetzt. Die Fahrt mit den heutigen „Freizeitplätten“ ab Tittmoning oder Raitenhaslach schenken neue Blickalternativen vom Wasser aus!

Dein Platz an der Plättenanlegestelle

Die Anlegestelle liegt in Tittmoning nah der Salzachbrücke flussaufwärts.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Den steten, kraftvollen Strom der Salzach wahrnehmen.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Den Einsatz und die Früchte der auch harten körperlichen Arbeit von Dritten anerkennen und schätzen.

Die Resonanzübung Entdecke deine Hände-Kraft

- Gehe so nah wie möglich zum Fluss, z. B. an den Treppen.
- In Gedanken an die schwere körperliche Arbeit der Flößer stemme deine Handinnenflächen fest vor dem Körper aneinander. Dann verschränke die Finger miteinander und versuche, sie mit aller Kraft auseinander zu ziehen.
- Du spürst deine Muskeln und kannst dich verbunden fühlen mit der Geschichte der Menschen, die hier wirkten.



Infos zum Standort!

Kenne und schätze ich die Kraft meiner – und anderer – Hände?



Infos zum
Standort!

JAGDKAPELLE

Zwischen den Flüssen und mit Blickrichtung auf die noch nicht sichtbare Salzach ist die **Jagdkapelle von St. Radegund** ein Platz, um im typisch feucht-kühlen Klima des Waldes „einzukehren“. An diesem Kleinod jagdlicher Kultur, erbaut 1963, zeigt sich der Wald als eigener „Wasserkreislauf“ mit unzähligen, feinen Wasserströmen.

Niederschlag erreicht im Wald nicht gleich den Boden. Die Oberfläche der Bäume hält einen Teil zurück – abhängig von der Kronengröße, Blätter- bzw. Nadelanzahl und deren Oberflächen. Interessanterweise halten Nadeln mehr Wasser zurück als Blätter. Die Wurzeln der Bäume und Pflanzen nehmen wiederum Wasser aus dem Boden mit den darin gelösten Nährstoffen auf und leiten es zu den Blättern oder Nadeln empor. Niederschlagswasser, das weder verdunstet, noch auf den Oberflächen zurückgehalten wird, tropft zum Boden. Dessen dicke Humusschicht kann große Mengen Wasser binden. Wird die Speicherkapazität überschritten, fließt Niederschlagswasser, das nicht oberflächlich abläuft, als Sickerwasser in tiefere Bodenschichten. Die Qualität des Grundwassers unter Wäldern gilt als die beste und hat von Natur aus Trinkwasserqualität. Dieses gesamte Zusammenspiel erzeugt die gefühlt kühlende Wirkung, die Menschen wohlthuend mit Wäldern verbindet.

Dein Weg zur Jagdkapelle St. Radegund

Auf der Entdeckerradtour von St. Radegund in Richtung Hochburg-Ach dem Radweg etwa 900 Meter durch den Wald folgen. Die Jagdkapelle liegt idyllisch auf einer leichten Anhöhe direkt links am Weg.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Im Wald dessen Temperatur und die Aromen wahrnehmen: Die Natur erscheint besonders nah, intensiv und leicht greifbar.

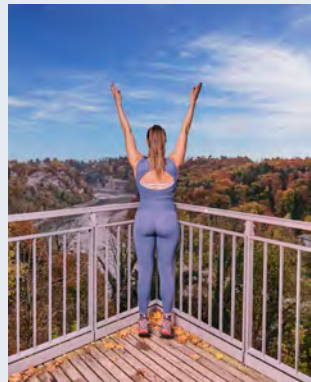
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die sanfte Zugewandtheit der Wald-Natur und aller Elemente zum Wohle des Menschen im eigenen Leben annehmen.

Die Resonanzübung (trockene) Wald-Wasser-Schöpfgeste

- Finde deinen schönsten Platz nahe der Kapelle.
- Bilde mit deinen Händen eine Schale vor dem Körper und senke diese Schale zunächst tief vor deinem Körper herab.
- Dann hebe die Schale hoch über deinen Kopf und stelle dir vor, wie erfrischendes Wasser über deinen Körper herabregnet. Langsame Wiederholungen verstärken die wohlthuende und erholsame Verbindung zur Wald-Wasser-Qualität um dich herum.

An welchem Platz empfinde ich den Wald und seine feuchte Frische als wahre Oase?



Infos zum
Standort!

ERNST-MITTERMEIER-STEG

Der **Ernst-Mittermeier-Steg** am Panoramaweg schenkt eine berauschende Weitsicht auf die 500-jährige Altstadt von Burghausen mit der weltweit längsten Burg, die sich mit 1.051 Metern oberhalb der Salzach erstreckt. Die Fundstücke der umfangreichen Grabungen unterhalb der Burg zeugen von einer keltischen Siedlung im 2. und 1. Jahrhundert v. Chr. auf dem Areal der heutigen Hauptburg und bestätigen zudem noch frühere Siedlungen seit der Bronzezeit.

Hinter dem mächtigen Burgfelsen liegt der Wöhrsee. Er entstand durch eine ehemalige Salzach-Schlinge sowie Verlagerung des Flussbettes und ist heute Landschaftsschutzgebiet.

Vor dem Salzachdurchbruch links ragt der Kreuzfelsen aus dem Fluss. Wer einst dem unförmigen Felsen zu nahe kam, musste ein gruseliges Seufzen vernehmen. Erst mit Setzung des Kreuzes blieb es still ...

Auf diesem Logenplatz zeigt sich gleichermaßen die Grandiosität von Natur und Kultur und der Beobachter ist Teil dieser Bühne!

Dein Weg zur Panoramaplattform

Am Botanischer Garten vorbei (Ludwigsberg 2, Burghausen), erreichst du über den Salzachhangweg nach 150 m den Ernst-Mittermeier-Steg.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die Stabilität zu deinen Füßen und die Aussicht. Weite den Blick und den Gesichtsradar stufenweise bis zum „Horizont“ der Salzach: Was siehst du?

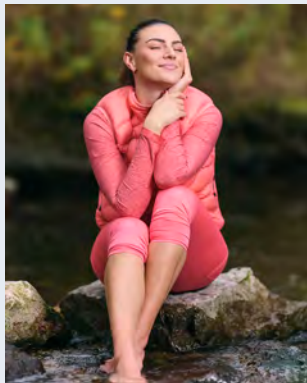
Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Die Gleichzeitigkeit von Erdverbundenheit sowie Offenheit für Weite, Wünsche und Visionen ist möglich!

Die Resonanzübung Entdecke deine Panorama-Haltung

- Finde an der Panorama-Plattform oder in der Nähe den eigenen, schönsten Aussichtspunkt.
- Strecke dich der Höhe und Weite des Himmels entgegen – die Arme nach oben gestreckt, die Füße auf den Zehenspitzen?
- Fühle in der spürbaren Streckung deine Verbindung zum Wasser unterhalb deiner Plattform und zum Himmel oberhalb deiner Position – und genieße beides.

Braucht mein Leben gerade mehr
Erdverbundenheit oder Offenheit
für Neues?



Infos zum
Standort!

SALZACHDURCHBRUCH

Den spektakulären **Salzachdurchbruch** hat sich die Salzach selbst gegraben. Deutlich sichtbar zeigt sich Erdgeschichtliches aus vier Millionen Jahren: Im Tertiär verfrachteten Flüsse viel Erosionsmaterial aus den sich erhebenden Alpen in das Vorland. Sobald die Strömungsgeschwindigkeit in flacheren Gebieten abnahm, wurde das größte Material seitlich abgelagert, weil es nicht mehr mittransportiert werden konnte. Aus Schottern und Grobsanden entstand die am Steilhang sichtbare Süßwassermolasse! In Flussschleifen hat das Wasser außen einen längeren Weg, fließt schneller und transportiert mehr Material. So wird die Außenseite der Kurve stärker abgeschliffen und mit der Zeit entsteht ein Prallhang. Gegenüber entsteht der flachere Gleithang. Die Erschichten zeigen zudem Höhlen, in denen seltene Äskulapnattern, Dohlen, Fledermäuse und Uhus leben! Nach einem gewaltigen Hochwasser wurden 1923 künstliche Regulierungen geschaffen. Dazu dient auch der Damm aus Granitsteinen. Er wird hier „Hund“ oder „Wolf“ genannt und verhindert, dass der Steilhang durch die Strömung weiter abgetragen wird.

Dein Weg zum Salzachdurchbruch

In Ach der Entdeckerradtour der Salzach entlang folgen, bevor der Weg in einer Spitzkurve den Berg Richtung Waldgasthaus Naturfreunde hochführt, dem beschilderten Fußweg geradeaus Richtung Salzachdurchbruch folgen.

Die Naturumgebung als Genuss(t)raum

Achte angesichts der Steilküste auf deine eigene Position: Wie klein oder groß magst du dich hier fühlen?

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Im Spiegel der Natur vor dieser grandiosen Naturkulisse die Kräfte der Natur – und die eigenen – sehen und anerkennen.

Die Resonanzübung Entdecke dich als Fels-in-der-Brandung

- Stehe am Granitsteine-Damm mit Blick auf die Salzach.
- Umfasse mit den Händen eine unsichtbare Kugel, die Größe bestimmst du. Diese Kugel halte zuerst vor deinem Körper und schiebe sie langsam auf Schulterhöhe nach vorne, halte kurz inne, und ziehe die Kugel wieder zu dir. Genauso langsam führst du die Kugel nach unten und wieder hoch und über deinen Kopf und wieder zu dir hinab. Am Umkehrpunkt halte jeweils einen Moment inne und greife – ebenso langsam – mit deinen Händen um.
- Bleibe noch auf den Granitsteinen, höre dem Wasser um dich zu und fühle dich selbst wie ein Fels im Wildwasser!

Wo kann und sollte ich für mich
oder andere ähnlich einem Felsen
standhaft sein?



Infos zum
Standort!

AUSSICHTSPLATZ HOCHBURG-ACH

Auf der einen Seite die mit 1.051 Metern längste Burganlage der Welt – auf der anderen Seite die Burgaussicht. Und am **Aussichtsplatz Hochburg-Ach** in Duttendorf zeigt sich noch viel mehr:

Zum einen die Salzach-Natur mit dem Tuffstein als seinerzeit beliebtes Baumaterial für Bürgerhäuser in Burghausen bis Braunau: Fenster und Türen wurden umrahmt und in Braunau sogar der Kirchturm mit Tuffstein verkleidet. Heute ist der wertvolle Naturstein geschützt.

Zum anderen der Blick auf die berühmte „Inn-Salzach-Architektur“. Sie ist hier mit Blick auf Burghausen so erkennbar wie auch in Braunau, Tittmoning, Salzburg oder Innsbruck. Der einst so bedeutende Salzhandel ist der gemeinsame Ursprung. Die Häuser im Stadtkern waren dicht nebeneinander aufgereiht mit Verbindungsbögen über den Gassen. Die Fronten sind reich mit Stuck verziert und oft mit Erkern ausgestattet. Die Inn-Salzach-Architektur fasziniert mit pastelligen, abgestimmten Fassaden-Farben, die trotz breiter Farbpalette das harmonische Gesamtbild unterstreichen!

Den Aussichtsplatz und das Burgfenster findest du exakt hier:
Duttendorf 27, 5122 Hochburg-Ach

Die Burg-Umgebung als Genuss(t)raum

Lege den Fokus auf die Burganlage oberhalb der Salzach. Betrachte das Ganze und finde dann in der gesamten Vielfalt jene Details, die dir besonders gefallen – was ist es genau?

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Der Weitblick erlaubt es, das Größere über dem täglichen Klein-Klein zu sehen und es aktiv zu „be-JA-hen“: Vieles und noch viel mehr kann mit dieser Haltung möglich werden!

Die Resonanzübung Entdecke dein „JA!“

- Recke an einem passenden Platz am „Burgfenster“ die Arme weit zu beiden Seiten, so weit wie die Burg dir gegenüber erscheint, atme gut und fühle deine Leichtigkeit.
- Ziehe die Arme leicht nach oben hinten – du spürst deine Kraft und auch die wohltuende Öffnung im Oberkörper.
- Sei bereit für dein eigenes „JA!“ zu dir, zum Leben, zu allem, was ansteht! Wende dich dabei mit geöffneten Armen mehrmals zu beiden Seiten. Und genieße dich.

Wohin zielt genau in diesem
Moment mein „JA!“?



Infos zum
Standort!

INN-SALZACH-BLICK

In der Nähe von Braunau mündet die Salzach fast Amazonas-artig in den Inn. Hier beginnt das Europareservat Unterer Inn. Von österreichischer Seite aus lädt der **Inn-Salzach-Blick** ein, die mächtige Zusammenkunft der zwei großen Flüsse zu erleben: den Inn, als das internationalste Gewässer der Region, aus dem Schweizer Engadin kommend, und die Salzach nach ihrem langen Weg von ihren Quellbächen in rund 2300 m ü. A. zwischen Krimml und der Tiroler Landesgrenze!

Die Wassermassen gehen ineinander über, dabei bleiben die unterschiedlichen Wasserfarben noch lange sichtbar. Eindrucksvoll ist der Blick auf die Auwälder, Schilfgebiete und Gewässer im Innspitz auf deutscher Seite.

Weil Wasser immer von höheren Lagen in tiefere Lagen fließt, trennen Berge das Einzugsgebiet von anderen Flusssystemen. So kann es geschehen, dass Regentropfen, die nur wenige Zentimeter voneinander entfernt vom Himmel fallen, in weit voneinander entfernten Meeren landen. Hier fließt umgekehrt das Wasser aus zwei weit voneinander entfernten Einzugsgebieten über die Donau bis in das Schwarze Meer.

Dein Weg zum Inn-Salzach-Blick

Auf der Entdeckerradtour über die Weilhartstraße von Überackern Richtung Braunau. Der Inn-Salzach-Blick ist an der Straße beschildert.

Die Burg-Umgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die unterschiedlichen Strömungen und Färbungen beider Flüsse.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Sehen, wie zwei so unterschiedliche Fluss-Charaktere es schaffen, Meter für Meter friedlich zunehmend zusammenzuzießen.

Die Resonanzübung Entdecke dein Riesen-Auge

- Schließe hier an einem Platz deiner Wahl die Hände über dem Kopf – deine Arme bilden eine große Augen-Form mit deinem Kopf als Pupille.
- In dieser Haltung drehst du dich langsam zu beiden Seiten – der Ausblick erfreut nun nicht nur deine Augen, sondern den ganzen Körper in der Rotation.
- Geht der Schwenk zu beiden Seiten gleich gut oder hast du eine „Schokoladen-Blickrichtung“?

Welcher Landschaftspunkt
fasziniert mich besonders?



Infos zum
Standort!

BRAUNAUER RIVIERA AM INN

Die **Braunauer Riviera am Inn** genannte Uferzone flussabwärts vom Inn-Salzach-Blick bezaubert durch viele Uferplätze.

Westlich beginnt das Gebiet an einem Altarm des Inns, der in „Urwald-ähnlichem“ Gelände liegt. Es vermittelt ein Gefühl von Ursprünglichkeit, natürlicher Kraft und – ja! – durchaus von „Wildheit“:

Dieser Charakter entspricht dem gegenüber liegendem Europa-reservat als Naturjuwel. In den Flachwasserzonen siedelten sich zahlreiche Schlammbewohner – insbesondere Würmer und Insekten – an. Sie sind die ideale Nahrungsgrundlage für die am Unteren Inn besonders zahlreichen Wasservögel. Ca. 275 Vogelarten wurden insgesamt bereits festgestellt. Über 120 Wasservogelarten brüten auf den Sandbänken der Stauseen und auf den vielen Inseln in den Auwäldern des Unteren Inn. Große Brachvögel stehen gern auf den Sandbänken und suchen die Innstauseen zur Mauserung ihres Gefieders auf.

Dein Weg zur Riviera von Braunau am Inn

Nach dem Inn-Salzach-Blick weiter Richtung Braunau fahren, kurz vor Ende des Waldes dem Radweg folgend links abbiegen und hinunter ins Auegebiet zur Braunauer Riviera fahren.

Die Burg-Umgebung als Genuss(t)raum

Achte auf die schönsten Plätze und deren Gegensätze: die urwaldähnlichen Seitenarme zu Beginn des Weges, später die Strandatmosphäre an vielen Orten.

Die Lebensqualität, die hier symbolisch erlebbar wird

Leben verläuft in Wellen! Es ist die eigene Entscheidung, die Augen bewusst zu öffnen oder auch sich einzusetzen für das Schöne oder Wertvolle in jedem Moment.

Die Resonanzübung Entdecke einen Zwerchfell-Urlaub

- Atme einmal tief EIN und genauso tief wieder AUS. Puste den Rest deines Atems zusätzlich aus der Lunge. Kräftig!
- Halte für einen Moment deinen Mund und die Nase zu und versuche erneut EIN zu atmen, was so nicht möglich ist.
- Bemerke dabei die Entspannung deines Zwerchfells – es dehnt sich wie in einer Hängematte! Atme normal weiter.

Erkenne ich die schönsten Momente in meinem Leben als solche?

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Wenn du am Thema „Wasser und Flüsse“ interessiert bist, empfehlen wir dir als weiterführende Literatur unsere Broschüre FLUSSLANDSCHAFTEN.

Die Kraft der Flüsse und Bäche, die Pflanzen- und Tierwelt, Naturphänomene sowie die Möglichkeiten, sich am und im Wasser zu bewegen – all das schafft eine besondere Lebenswelt, die in dieser Broschüre näher beleuchtet wird.

Weiters empfehlen wir dir auch unsere Radkarte, in der die beschriebenen Wasserplätze eingezeichnet sind.



BILDNACHWEISE:

Eva Wöckl, Entdeckerviertel, Gabi Casagrande, Maria Spitzwieser, Sabine Schulz, Hannah Rechberger, ARGE Innradweg Josef Reiter, Brothers, OÖ Tourismus Röbl, Julia Adam, Christine Reitshammer, media.dot, Hildegard Naturhaus, OÖ Tourismus GmbH LM Media, Stadt Tittmoning, Andrea Stöckl, Burghauser Touristik, Reinhard Schaufler

Redaktion: Sabine Schulz
Projektmanagement: Maria Spitzwieser
Layout und Druck: Geisberger Gestaltung
Grafische Gestaltung: Carola Kreuzeder
1. Auflage, 5000 Stück

Stand: April 2026. Alle Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.





Bunt wie's Leben

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber:
Tourismusverband Quellenviertel, Tourismusbüro Braunau am Inn
Theatergasse 3, A-5280 Braunau am Inn • +43 (0)7722 62 644
www.quellenviertel.at