

Presseinformation

Regenerieren in Bayern: Entspannung pur und Abstand zum Alltag

Abstand zum Alltag, Entspannung & keinen Stress haben, Kraft sammeln & auftanken, das sind neben Spaß & Freude haben und schönem Wetter die TOP 5 Urlaubsmotive der deutschsprachigen Bevölkerung in Deutschland – dies ergaben einige der Ergebnisse der neuen FUR Reiseanalyse*. Neben dem Erleben von Natur gehören Kraft sammeln und auftanken sowie Abstand zum Alltag gewinnen auch zu den TOP 3-Urlaubsmotiven, die laut Studienergebnissen in Bayern besonders gut erlebbar sind.

Pilgern mit Pedalen – auf 2.000 km den Kopf frei bekommen

Acht Jakobswege durchqueren Bayern. Davon sind 2.000 Kilometer als Radpilgerwege angelegt und auch für E-Bikes geeignet. Für Menschen, die eine Auszeit benötigen oder suchen, ist das Radpilgern eine gute Gelegenheit, den Kopf freizubekommen und wieder neue Kraft zu tanken. Eine Route z.B. führt die Radpilgernden von Hof über Bayreuth und Creußen durch die Fränkische Schweiz nach Nürnberg (rund 450 km). Etwa alle 2 Stunden trifft man auf eine Pilgerkirche – dort sind Stempel für den Pilgerpass erhältlich. Auf dem Weg liegt unter anderem die spätgotische Kirche St. Maria in Weißdorf. Die evangelisch-lutherische Kirche ist eine der wenigen Kirchen der Region aus vorreformatorischer Zeit, die nicht im Markgrafenstil umgewandelt wurde. Zur Erholung und um die müden Beine wieder fit zu machen, lohnt sich zum Abschluss auch der Besuch der „Siebenquell“-Therme mit Wasser- und Saunawelt und Wellnessmassagen.

Mehr hier: <https://erlebe.bayern/storyst/radpilgern-jakobsweg/>

„Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!“ – Meditationswege in Bayern

Mal langsam machen ...

... zum Beispiel in Scheidegg auf dem 22 Kilometer langen „Kapellenweg“ mit wunderbarer Aussicht auf das Städtchen Scheidegg und die Berge. Jede Kirche oder Kapelle hält Gedanken für die Wandernden bereit, so zum Beispiel: „Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!“ oder: „Lauf nicht, geh langsam. Du musst nur auf dich zugehen!“

Von Mai bis Oktober besteht an jedem ersten Samstag im Monat zudem die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen ins kontemplative Wandern hineinzuschnuppern. Dabei stehen Stille und Entspannung im Vordergrund. Neben dem gemeinsamen Wandern wird der Tag mit Gebetszeiten und Schweigezeiten gestaltet.

... auf dem 36 Kilometer langen „Stauden-Meditationsweg“ südwestlich von Augsburg. Die fünf Etappen sind zwischen sechs und neun Kilometern lang. An neun Stationen werden zudem interkonfessionelle meditative Übungen beschrieben.

... auf dem Hausberg von Bad Kohlgrub. Bis 2013 hatte der gar keinen Namen, heute heißt er „Zeitberg“ – weil die Gäste hier oben ihre Auszeit mit Aussicht ganz bewusst genießen sollen. Um nicht von Pieps- oder Klingeltönen gestört zu werden, stehen unten im Tal hölzerne Handy-Schließfächer bereit.

... bei einer geführten Wanderung auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen. Begleitet von einem

Körpertherapeuten und Pilgerführer erfahren Teilnehmende Körperübungen, Atemübungen, geführte Fantasiereisen und meditative Impulse.

Mehr hier: <https://erlebe.bayern/listicles/meditationswege-in-bayern/>

Auszeit im Kloster: „Erst wenn der Mund schweigt, spricht das Herz“

Dem eigenen Leben nachspüren, zur Ruhe kommen? Dafür steht die Idee vom Kloster-Urlaub. Im Kloster Waldsassen in Ostbayern wird schon seit mehr als 875 Jahren gebetet und seit Mutter Laetitia im Jahr 1995 zur Äbtissin gewählt wurde, hat sich das einst verfallene Kloster in ein modernes Wirtschaftsunternehmen verwandelt.

Es werden Kurse rund um Garten, Natur, Klosterheilkunde, Kneipp oder altes Handwerk geboten, oder auch ein einwöchiges Klosterfasten nach der Buchinger-Methode. Gemeinsames Pilgern auf der Via Porta, einem 300 Kilometer langen ökumenischen Pilgerweg zwischen Waldsassen und Volkenroda in Thüringen, ist genauso möglich wie das Programm „Kloster auf Zeit“, das interessierten Frauen die Möglichkeit bietet, am Alltagsleben teilzunehmen und richtig mitzuarbeiten.

„Die Menschen tun viel für ihren Körper, vergessen darüber aber Seele und Geist“, so die Äbtissin. Ihr ist es wichtig, dass die Gäste erfüllt weggehen und einige Strukturen in den Alltag mitnehmen.

Mehr hier: <https://erlebe.bayern/storyst/auszeit-im-kloster-waldsassen/>

Weitere Tipps und Informationen zu gesunden und bewussten Reiseinspirationen in Bayern unter: <https://erlebe.bayern/gesundheit/>

**FUR Reiseanalyse - Datenbasis:*

Die FUR Reiseanalyse (RA) erfasst und beschreibt das Reiseverhalten der deutschsprachigen Bevölkerung in Deutschland (Grundgesamtheit RA 2024: 70,1 Mio. Personen) und ihre Urlaubsmotive.

Basis der Ergebnisse ist die face-to-face Befragung im Interviewzeitraum von Dezember 2023 bis Januar 2024, n=7.288 (persönliche Interviews), bevölkerungsrepräsentativ für die deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahren und deren Aussagen zu Urlaubsreisen ab 5 Tagen.

Ergebnisse im Detail: Mit Blick auf die Reisemotive der Befragten, spiegelt sich in Bayern besonders gut wider „Natur erleben“ (67%), „Frische Kraft sammeln, auftanken“ (61%) und „Abstand zum Alltag gewinnen“ (58%).

Über die Bayern Tourismus Marketing GmbH

Die Bayern Tourismus Marketing GmbH (BayTM) ist die offizielle Dachorganisation der bayerischen Tourismus- und Freizeitwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Destinationen und Leistungsträger sowie die gesamte Branche im Freistaat zu unterstützen und zu fördern: Sie vernetzt, liefert Impulse, schafft Plattformen, setzt Themen und steht ihren Partnern mit Know-how und innovativen Tools zur Seite. Gleichzeitig vermittelt sie potenziellen Gästen mit spannenden Geschichten ein facettenreiches und faszinierendes Bild von Bayern, weckt Sehnsüchte und macht das bayerische Lebensgefühl erlebbar. Informationen zur Reisevielfalt Bayerns und zur Bayern Tourismus Marketing GmbH finden Sie unter erlebe.bayern und tourismus.bayern.

Pressekontakt:

Silvia Unger
Leitung Public Relations & Eventmarketing
Bayern Tourismus Marketing GmbH
Tel.: +49 (0)89 21 23 97 50 | Mobil: +49 (0)175 351 73 88
E-Mail: unger@bayern.info

Jasmin Steuler
Public Relations
Bayern Tourismus Marketing GmbH
Tel.: +49 (0)89 21 23 97 23 | Mobil: +49 (0)151 64 84 19 80
E-Mail: steuler@bayern.info