

---

## Herumtrödeln im Grünen – Die Entdeckung der neuen Langsamkeit

**Fischen, 3. Mai 2021 – Den eigenen Alltag durch geführte Wanderungen über Wiesen und durch Wälder mit Blick auf noch schneebedeckte Berge im trödelnden Schritt entschleunigen. Nach dieser Devise startet Fischen im Allgäu in den Frühling und spricht dabei alle Sinne 360° an! Durch die richtigen Denkanstöße und Atemtechniken von Experten achtsamer werden, sich im Wald.Luft.Baden versuchen, die Wiesen in vollster Löwenzahnblüte erleben sowie die Heilkraft der Kräuter am Wegesrand bei begleiteten Touren kennenlernen, für all das steht das Naturdorf Fischen. Den „Magischen Ort“ an der Iller oberhalb vom Auwaldsee auf sich wirken lassen und zeitgleich eine Überdosis an reiner, frischer Gipfelluft der Allgäuer Hochalpen einatmen können, das Heilklima des Kurortes der Premium-Class macht es möglich.**

### Achtsamkeit

Wer mit Achtsamkeit seine Umgebung wahrnimmt, dessen Uhren ticken erholsamer. Mit Hilfe von blühenden Frühlingswiesen jetzt zur beginnenden Löwenzahnblüte und dem Duft wildwachsender Bergkräuter gepaart mit einer Aussicht auf noch schneebedeckte Gipfel steht einer ganzheitlichen Erholung nichts mehr im Wege.

Aufbrechen zum Innehalten: Auf wöchentlich geführten meditativen Natur-Wanderungen wird die eigene Zeit praktiziert. Hier findet jeder zur inneren Mitte und bekommt eine neue Selbstbetrachtung. Diese Zeit hilft, die kleinen und großen Dinge des Lebens in neue Perspektiven zu setzen, sie anzunehmen und auch verändern zu können.

Bereits Pfarrer Sebastian Kneipp kannte die Balance zwischen sanfter Bewegung und frischem Wasser. Das sind zwei seiner fünf Säulen, die besonders dieses Jahr zu seinem 200. Geburtstag noch bewusster gelebt werden. Auf den Wegen für Leib und Seele gelangen durch sein Naturheilverfahren Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Dabei werden die Natur der Hörnerdörfer und die klare Bergluft entspannt erwandert.

### Wald.Luft.Baden

Das Spiel mit Licht und Farben wirkt besonders im Wald beruhigend und wohltuend. Die Kombination aus der richtigen Atemtechnik und der Bewegung wirkt sich äußerst aufbauend sowie stärkend auf den Organismus aus und erhellt das Gemüt. Bei wöchentlichen begleiteten Wanderungen bis in den Oktober hinein werden einfache Atemtechniken und das langsame Tempo wieder erlernt.

### Kräuter

Die einfachsten Hilfsmittel für Körper und Geist wachsen entweder in angelegten Gärten oder direkt wild in der Natur. Während der Kräutergarten im Fischinger Kurpark das gesamte Jahr über geöffnet ist, können wilde Kräuter auf eigene Faust oder im Rahmen von Führungen zwischen Mitte Juni und Anfang September entdeckt und gesammelt werden. Genießbare Pflanzen lassen sich aber auch am Wegesrand finden. Die einen sehen es als Unkraut, dabei sind es kleine Helferlein, die sich durchaus wohltuend auf die eigene Gesundheit auswirken.

### Naturkraft

Eine salzige Meeresluft lindert Atembeschwerden und wirkt allergischen Reaktionen entgegen. Extra nur dafür muss niemand ans Meer fahren, sondern findet diese auch direkt in Fischen in der Allgäuer Salzgrotte. 45 Minuten lang durchatmen, das salzige Mikroklima auf sich wirken lassen und den unterschiedlichen, beruhigenden Geräuschen lauschen.

### Magische Orte

Alles im Fluss an der Iller: Oberhalb von Auwaldsee und Iller befindet sich der „Magische Ort“ in Fischen. Über Rad- und Wanderwege ist dieser Platz bequem zu erreichen. Es gibt hier keine Gebrauchsanweisung zur Entspannung, aber genug Raum, um diese selbst zu finden. Es sind die einfachen Dinge und die Natur, die einen innehalten lassen. Es ist der ideale Ort für Atemübungen, denn hier ist die Luft besonders klar und frisch. Parallel dazu werden in Fischen selbstverständlich auch geführte Atemwanderungen angeboten, wo mit Hilfe von Atem-Experten wieder richtig Luft holen gelernt wird und damit die nötige Kraft für den Alltag getankt werden kann.

Weitere Informationen unter:

[www.fischen.de](http://www.fischen.de)

[www.hoernerdoerfer.de](http://www.hoernerdoerfer.de)