

GENERATION VON Reisegruppe

RAUSCHENDER REGEN

Wie im Märchen habe ich mich am Ufer des Regen gefühlt. Nebenfluss der Donau.



FOTOS: BETINA LAUDE (2), HOTEL LINDENWIRTH (2), FERIEREGION NAT

Schon auf den ersten Metern mit Heidi Heigl erfahre ich: Wandern ist Entschleuniger und Stresslöser Nr. 1. Wir wollen die Runde der drei Tausender gehen, auf einem Bergkamm zu Heugstätt, Hochriegel und Enzian. Höher hinaus als 1453 Meter (Großer Arber) geht es im Bayerischen Wald sowieso nicht. Aber egal, wir können auch im Nationalpark am Ufer des rauschenden Regen wandern, ein Fluss wie aus dem Märchenbuch. Oder durch endlosen Fichtenwald. Denn hier geht's um was anderes: „Den Wald in euch spüren und mit nach Hause

DAS BESTE VOM NATIONALPARK Wald, Wasser, Wirtshaus, wilde Tiere... und alles an einem Tag in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald! Z.B. auf dem Regentalweg mit Rast im süßen „Schwellhäusl“

nehmen. Alte Programme überschreiben und offen sein für neue Wege“ Heidi ist Natur-Coach und im Wald aufgewachsen, berät Privatpersonen und Unternehmen, welcher Weg der richtige für sie sein könnte. Sie zeigt mir kleine Wunder am Wegesrand (essbarer Klee, Moos wie Samt, die besten Blaubeeren), fordert zum Innehalten auf – und stellt ganz nebenbei die richtigen Fragen.

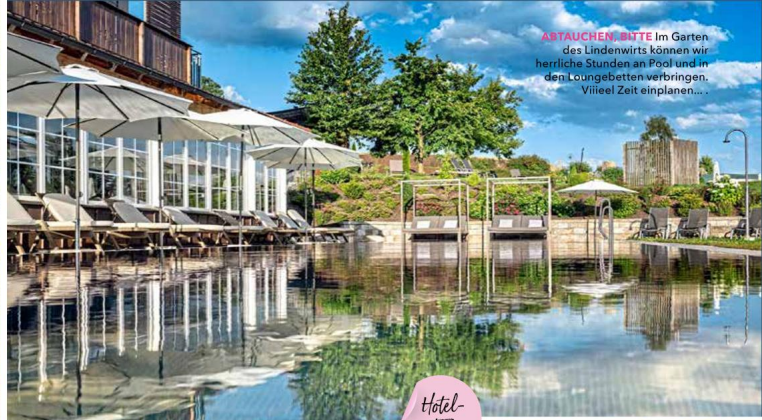
Wo sich Luchs und Hase Gute Nacht sagen

Es kommt etwas in Bewegung in mir. So wie insgesamt im Bayerischen Wald. Wer hätte gedacht, dass das etwa 100 Kilometer lange Mittelgebir-



EIN BETT IM WALD

Wunderbar, diesen weichen Boden zuspüren. Der Wald lehrt mich sein Geheimnis tief verwurzelt sein und sich gleichzeitig öffnen



ABTAUCHEN, BITTE Im Garten des Lindenwirts können wir herrliche Stunden an Pool und in den Loungebetten verbringen. Viel Zeit einplanen...

Hotel-Tipp

WELTONESS So heißt das Motto im „Lindenwirt“, einem Wohlfühlhaus im Dörfchen Drachelsried, wo einfach alles stimmt: eine mit sich und der Natur sein, zur Ruhe kommen. Das gelingt im Garten mit beheiztem Pool, bei Treatments wie „Federeichte Bäder“ und ganz besonders im neuen Yogahaus, das auf einer Wiese mit Weitblick thront (Foto rechts). Dort gibt Schmerztherapeutin Anja Kurse, aber auch Wirtin Maria, ein großer Yoga-Fan. „Das Haus ist mein Herzensort. Er bindet die Energie. Nichts lenkt ab – außer Natur.“ Gute Energie habe ich aber auch im zeitlos-hippen Lobby-Wohnzimmer (viel Holz, Stein, Loden plus coole Design-Lampen) und im lässig-gemütlichen Bar-Restaurant gespürt. Fast alle Zutaten stammen aus der Region, tolle Weine zu fairen Preisen (Flasche ab 20 €). DZ mit VP ab 132/Person. www.hotel-lindenwirt.de



Schweinsbraten mit Knödel – das muss einfach sein. Etwa im Biergarten der Gutsalm Harlachberg

Auf der nächsten Seite geht's weiter

WALD GANZ SPEKTAKULÄR
Bis zu einer Höhe von 25 Metern windet sich der Holzsteg über die Wipfel. Wohin ich auch blicke: nur Wald und Weite. Alles ist barrierefrei. Eintritt: 10 €. www.baumwipfelpade.de



KRAFTQUELLE
Ich bin im Wald. Heidi sagt Heidi Heidi über sich. Sie ist eine systemischer Natur Coach und bildet auch dazu aus. Toll! Ihre Coaching-Workshops sind sie auch speziell für Paare an. www.heidi-heidel.com



Die Tipps vom Glückscoach



- **BAYERISCH-KANADA:** So nenne ich eine meiner Lieblingsstouren. Die ca. 17 km lange Wanderung führt vom Fischalm nach über das Liebestal hinunter zum Schwarzen Regen, eine der letzten unberührten Flusslandschaften. Wildromantisch! Eine kürzere Variante ist nur 7 km lang. Einstieg in Gumpenried am Stauwerk.
- **GLASKUNST GUCKEN** Der Bayerische Wald ist ja berühmt für dieses Handwerk. Sehr empfehlen kann ich das Glasdorf Weinfortner in Arnbruck. Sehr schön



Die neue leichte Wirtshausküche schmeckt im „Reih“ serviert



... in den stylish-schichten Stuben oder im lauschigen Gastgarten



angelegter Park, viel Glas, das teilweise auch vor Ort geblasen wird. www.weinfortner.de. Alternative: das Waldmuseum in Zwiesel.

- **WAS FÜR EIN BERG** Diese Ruhe! Diese Energie! Auf der Terrasse habe ich einen traumlich und leckere Biergartenküche. Zum Schlafen laden Chalets am Waldrand ein und schlicht-schöne Sternzimmer mit Blick vom Bett auf den Sternenhimmel. Ü ab 45 €, www.harlachberg.de

ge an der Grenze zu Tschechien als Top-Wellness-Region gilt? Es so viele tolle B-Bio-Strecken gibt? Zünftig regionale Wirtshausküche genauso angeboten wird wie vegane Menüs (etwa im „Lindenwirt“ in Drachlsried) oder Fine Dining wie im frisch eröffneten „Robenstein Hotel & Spa“ auf einer spektakulären Anhöhe in Zwiesel? Mein Tipp: Der Wildkräutersalat dort war Wellness zum Essen und eine echte Gaumenfreude. Und dann der Nationalpark... er ist heute das größte Waldschutzgebiet Mitteleuropas und war sogar mit seiner Ernennung 1970 der erste Nationalpark in Deutschland. Ewig könnte man durch die dunklen Wälder und sanft geschwungenen Wiesen streifen. Mich aber interessiert: Wo

sind die Tiere? Sollen hier nicht Luchse, Wölfe und Wisente leben? Ja, erfahre ich. Aber in der freien Wildbahn trifft man sie nicht, zu scheu. Am besten eine geführte Tour im Freigeleude Ludwigsthal (4 Luchse) oder Lusen (3 Luchse) machen. Eintritt frei!

Hand aufs Herz hilft immer
Tiere bekomme ich auf meiner „Glück-to-go“-Wanderung mit Heidi zwar nicht zu sehen. Dafür aber jede Menge Aus- und Einblicke. Zum Beispiel, wie wichtig Dankbarkeit ist. Einfach mal die Hand aufs Herz legen und ihm danken, dass es so unerträglich schlägt. Oder täglich einen Satz aufschreiben. Denn gute Gedanken ziehen gute Gedanken an. Im Wald – und auch im Alltag.

WALD GANZ PUR
Meine Lieblingsstrecke: der Regental-Radweg, der am Eingang zum Nationalpark beginnt. www.ferienregion-nationalpark.de

