

Glück to go im Bayerischen Wald

Schon toll, was Bäume mit uns machen, vor allem jetzt im Herbst. Unsere Autorin war mit Glücks-Coach wandern. Und hat Adressen mitgebracht, die happy machen

Text: Bettina Laude



SPEKTAKULÄR Bis zu einer Höhe von 25 Metern windet sich der Baumwipfelpfad-Holzsteg über die Wipfel von Neuschönau



GIPFELGLÜCK
Geschafft! Mit Glücks-Coach Heidi Heigl (links) fühlt sich Wandern inspirierend einfach an



RADTOUR IM WALD Meine Lieblingsstrecke: der Regental-Radweg, der am Eingang zum Nationalpark beginnt

Natur-Coach und im Wald aufgewachsen, berät Privatpersonen und Unternehmen, welcher Weg der richtige für sie sein könnte. Im Leben, in der Natur und überhaupt. Glück to go nennt sich ihr Programm. „Wandern ist Entschleuniger und Stresslöser Nr. 1“, verrät mir Heidi schon auf den ersten Metern. Wir wollen die Runde der drei Tausender gehen, auf einem Bergkamm zu Heugstatt, Hochriegel und Enzian. Klingt herausfordernd, ist aber für jeden gut zu schaffen, denn höher hinaus als 1453 Meter geht es im Nationalpark Bayerischen

Wie das duftet! Nach Moos und Fichten und Zirben. Neben dem Radweg rauscht der Regen und bahnt sich seinen Weg durch weichen Waldboden. Regen, das ist der Name eines Flusses im Bayerischen Wald, an vielen Stellen ein Bach wie aus dem Märchenbuch. Nach ihm ist auch der Radweg benannt, der mich mitten hineinführt in den Nationalpark – das größte Waldschutzgebiet Mitteleuropas. Ewig könnte ich durch Fichtenwald und sanft geschwungene Wiesen streifen, in zünftigen Wirtshäusern wie dem „Schwellhäusl“ einkehren oder Glaskunst gucken im Waldmuseum in Zwiesel. Mich interessiert aber auch: Wo sind die Tiere? Sollen hier nicht Luchse, Wölfe und Wisente leben? Ja, erfahre ich. Aber in der freien Wildbahn trifft man sie nicht – sie sind zu scheu. Am besten eine geführte Tour im Freigelände Ludwigsthal (vier Luchse) oder Lusen (drei Luchse) machen. Vor

allem das riesige Freigelände in Lusen gleich neben dem spektakulären Baumwipfelpfad zeigt, was der Bayerische Wald heute bietet: Natur erleben und Inspiration geben.

Hier schafft jeder die drei Tausender Beides suche und finde ich auch auf einer Wanderung mit Heidi Heigl. Heidi ist



BERAUSCHEND
Wie im Märchen habe ich mich am Ufer des Regen gefühlt – ein Donau-Nebenfluss



ABTAUCHEN, BITTE
Am beheizten Outdoor-Pool im Garten des „Hotel Lindenwirt“ kann man herrlich entspannen – auch im Herbst

Die besten Adressen Schlafen, essen, wandern

Lindenwirt Wohlfühlhotel mit sehr gutem Wellness-Angebot, Pools, Saunen, Yoga. Regionale Küche, auch vegane Menüs. DZ mit VP ab 132 €/Person. www.hotel-lindenwirt.de

Robenstein Hotel & Spa Frisch eröffnetes Haus auf einer wunderschönen Anhöhe in Zwiesel. DZ/F ab 100 €. www.robenstein.de

Re(h)serviert Wirtshaus-Restaurant mit stylish-schlichtem Design, tolle (Wild-)Küche. www.rehserviert.de

Baumwipfelpfad Wie ein riesiges Ei ragt die lichte Holzkonstruktion aus dem Wald. Alles barrierefrei, Eintritt 10 €. www.baumwipfelpfade.de

Glücks-Wandern Heidi Heigl ist systemischer Naturcoach, bietet auch Wanderungen speziell für Paare an. www.heidi-heigl.com

Viele weitere Infos: www.ferienregion-nationalpark.de



Tschechien als Top-Wellness-Region gilt? Dass es so viele tolle E-Bike-Strecken gibt? Und vegane Menüs ebenso angeboten werden wie Wirtshausküche? 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 unermüdlich schlägt. Oder täglich einen Satz aufschreiben. Denn gute Gedanken ziehen gute Gedanken an. Im Wald – und auch im Alltag. ■

KRAFTORT Im neuen Yogahaus vom „Lindenwirt“ sind wir uns und der Natur ganz nah

Wald nirgendwo. Heidi 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. Denn darum geht es ihr: „Den Wald in euch spüren und mit nach Hause nehmen. Alte Programme überschreiben und offen sein für neue Wege.“

Hand aufs Herz hilft immer

Und tatsächlich: Es kommt etwas in Bewegung in mir. So wie an vielen Orten im Bayerischen Wald. Wer hätte gedacht, dass das etwa 100 Kilometer lange Mittelgebirge an der Grenze zu



ZÜNFTIG Schweinsbraten mit Knödeln, das muss einfach sein! Etwa im Biergarten der „Gutsalm Harlachberg“