



„Lebensspur Lech“: Naturerlebnis nach Kneipp’scher Gesundheitslehre

Neuer „Vitalweg Holzgau“



Wassertreten im natürlichen Bachlauf, die Erde spüren auf dem Barfußweg, riechen und schmecken entlang des Kräuterlehrpfads, Kraft tanken am Energieplatz mit Panoramaliege und ein Bad im Waldbett zwischen Moos und Baumwipfeln: Der neue „Vitalweg Holzgau“ im Tiroler Lechtal orientiert sich an den fünf Elementen der Lehre von Sebastian Kneipp - Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Innere Ordnung. Pünktlich

zum 200. Geburtstags-Jubiläum des Allgäuer Naturheilkundlers wird die bestens beschilderte Strecke fertiggestellt, ohne sich dabei künstlicher Elemente zu bedienen. Vielmehr hat man die verschiedenen Stationen aus den ursprünglichen Gegebenheiten der alpinen Landschaft entwickelt, behutsam in den bestehenden Lebensraum integriert und macht sie so für Besucher erlebbar. Der neue „Vitalweg Holzgau“ mit seinen knapp vier Kilometern kann ganzjährig erwandert werden, die Gesamt-Gehzeit beträgt etwa zwei Stunden. Die österreichische Gemeinde Holzgau in Tirol bildet gemeinsam mit der Weitwanderroute Lechweg, den Lechtaler Auszeitdörfern und dem Kneippkurort Füssen/Allgäu die „Lebensspur Lech“, gesundheitstouristischer Erlebnisraum und grenzüberschreitendes EU-Projekt. Gratis-Infofolder und Wissenswertes unter www.lebensspur-lech.com, www.lechtal.at

Foto (download): An der „Lebensspur Lech“ gelegen und bei jeder Witterung sicher begehbar, orientiert sich der neue, aussichtsreiche „Vitalweg Holzgau“/Tiroler Lechtal an der Kneipp’schen Gesundheitslehre. Bildnachweis: Tiroler Lechtal/Fotostudio Rene



Kneippen in und mit der Lechtaler Natur

Am neuen „Vitalweg Holzgau“ mit seinen elf Stationen und Infotafeln gibt es mehrere Möglichkeiten, die Kneipp'sche Gesundheitslehre im Tiroler Lechtal hautnah zu erleben. So können Gesundheitsbewusste das Wassertreten an drei Stellen jeweils im natürlichen Bachlauf ausprobieren. Dort warten zudem Blechkannen, um die belebenden Kneipp-Güsse im Selbstversuch durchzuführen. Ein kräuterpädagogischer Lehrpfad soll mittels QR-Codes und kurzen Spots direkt aufs

Smartphone Hintergrund-Infos zu Kneipp'schen Heilpflanzen liefern und über deren wohltuende Wirkung aufklären. Die Kraft der Natur spüren große und kleine Wanderer dann auf dem Barfußweg und dem Balance-Parcours. Hölzerne Massagebäume sowie mit Hängematten und einem schwebenden Netz ausgestattete Waldbadeplätze sind Wohltat für Körper, Geist und Seele. In einem landestypischen Heustadel mit kleinem Flachsgarten schließlich erwartet Besucher neben dem Infopoint mit moderner Medientechnik zum „Vitalweg Holzgau“ auch ein kleines Kompetenzzentrum für naturgebundenen Gesundheitsurlaub im Tiroler Lechtal. Dort erfahren sie in einer interaktiven Ausstellung Wissenswertes zu den Themen „Kräuter und Heilpflanzen“, „Kneipp'sche Gesundheitslehre“ und „Historischer Flachs-anbau“, für den das Tiroler Lechtal vor allem im 17. und 18. Jahrhundert bekannt war. Mehrere Panoramaliegen, die Rätsel-Rallye für Kinder, ein kostenloser Infofolder sowie geführte Touren mit Kneipp-Experten runden das ganzheitliche Angebot des neuen „Vitalweg Holzgau“ ab.

Foto (download): Kneippen und entspannen in den natürlichen Bachläufen des Tiroler Lechtals können Besucher am neuen „Vitalweg Holzgau“, Teil des EU-Projekts „Lebensspur Lech“. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink

Infos auf einen Blick zum neuen „Vitalweg Holzgau“

Wegverlauf: Besucher folgen der Beschilderung „Vitalweg Holzgau“ vom Ortszentrum Holzgau/Tiroler Lechtal bis zu einer Hangwiese. Von dort geht es vorbei am Infopoint mit Kneipp-Ausstellung und Flachsgarten bis zum Aussichtspunkt Lusthäuschen. Über ein kurzes Teilstück der Weitwanderstrecke Lechweg erreicht man die spektakuläre Holzgauer Hängebrücke. Nach deren Überquerung führt der Kurs weiter in Laufrichtung bergauf bis zum Wald. Die panoramareiche Route verläuft schließlich über einen Naturpfad bergab und endet wieder am Ausgangspunkt.

Höhenmeter gesamt: 198

Höchster Punkt: 1.298 Meter

Streckenlänge: 3,9 Kilometer

Gesamt-Gehzeit: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel (roter Bergweg)

Beste Wanderzeit: Mai bis November (ganzjährig möglich)

Start-/Endpunkt: Parkplatz beim Gemeindehaus Holzgau/Tiroler Lechtal

Öffentliche Anreise: Wanderbus Lechtal bis Haltestelle Holzgau Dorf

www.lebensspur-lech.com/de/achtsamkeit-spueren

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de