

Pressemitteilung

Alles im Fluss

Entspannende Wassererlebnisse in Baden-Württemberg

STUTTGART – Einerseits eine unbändige Naturgewalt, andererseits Lebensquell und wertvoll für das eigene Wohlbefinden. Wasser fasziniert und sorgt im Süden für zahlreiche Momente der Gelassenheit. Ob der Blick entspannt über die Oberfläche eines Sees wandert oder die Schritte dem Lauf eines gemächlich dahinplätschernden Bachs folgen: Das kühle Nass verspricht eine Auszeit, in der das Innere wieder ins Gleichgewicht kommt.

In Balance: Sunrise-SUP-Yoga auf dem Bodensee

Noch bevor die ersten Sonnenstrahlen die Wasseroberfläche berühren, geht es mit dem Stand-up-Paddle-Board von der Insel Reichenau hinaus auf den Bodensee. Während die kühle Luft noch morgendlich still ruht, bereitet sich die Yoga-Gruppe auf den Sonnengruß vor. Jetzt heißt es: tief durchatmen und im Gleichgewicht bleiben. Denn beim SUP-Yoga bewegt sich der Untergrund immer mit. Umso mehr wird der Körper gestärkt, während der Geist zur Ruhe findet, bis einen die gleichmäßigen Wellenbewegungen des Sees und die wärmende Sonne in den neuen Tag tragen.

superbodensee.de

Gesunder Wasserspaß: Kocherfreibad in Künzelsau

Entlang des Kocherufers bieten sich einige Stellen für eine kurze Auszeit im kühlen Nass an. Nur das Kocherfreibad in Künzelsau aber garantiert ein gesundheitlich unbedenkliches Badeerlebnis. Seit dem Umbau 2020 wird das Wasser des einzigen Flussfreibads in Baden-Württemberg ganz natürlich und umweltfreundlich gereinigt. Seerosen, Schilf und Kies bilden ein Filtersystem, das dafür sorgt, dass Besucher ihre Bahnen innerhalb des vom Kocher abgetrennten Naturbeckens in sauberem Wasser ziehen – ohne Reizungen und sonstige Nebenwirkungen. Daher lohnt sich insbesondere auch für Allergiker der Besuch.

kuenzelsau.de

Von der Quelle zum Kloster: Krumbachweg in Ochsenhausen

Wer am Krumbach entlangspaziert, ahnt kaum, dass der idyllisch vor sich hinfließende Bach nur wenige Hundert Meter entfernt mehreren sprudelnden Quellen entspringt. Im 15. Jahrhundert wussten die Mönche des Klosters Ochsenhausen die Wassermassen zu bändigen: Der von ihnen angelegte Bach wurde zum elementaren Bestandteil einer Anlage, die das Kloster samt Mühle mit Wasser und Energie versorgte. Noch heute bezieht die Stadt Ochsenhausen ihr Trinkwasser mehrheitlich von dem Benediktinerkanal. Als Station der „Mühlenstraße

Oberschwaben“ lockt der ausgewiesene wasserhistorische Weg Geschichtsinteressierte und Erholungssuchende gleichermaßen an. tourismus-ochsenhausen.de

Die heilende Kraft des Wassers: Kneippen in Überlingen

Nach den ersten Schritten durch das kalte Wasser wird es schon ein wenig ungemütlich. Doch wer durchhält, wird belohnt: Die angeregte Durchblutung bewirkt einen nachhaltigen Entspannungseffekt. Was bereits die Römer praktizierten, entdeckte Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert wieder und ließ die Wasseranwendungen in seine Gesundheitslehre einfließen. In Überlingen bildet sie seit Jahrzehnten die Basis des Kurangebots. Gleich vier Becken stehen in der Stadt am Bodensee zum Wassertreten bereit. Und weil hier auch die Elemente Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance der Kneipp-Therapie vermittelt werden, ist Überlingen nicht nur Kneippkurort, sondern seit 1955 auch Baden-Württembergs einziges Kneippheilbad. Ein Besuch zu Sebastian Kneipps 200. Geburtstag lohnt sich 2021 daher allemal. ueberlingen-bodensee.de

Eins mit sich und der Natur: Wu-Wei-Wasserweg in Bad Peterstal-Griesbach

Der Alltag und seine Herausforderungen lassen uns oft den Blick für das Wesentliche verlieren. „Der Wald hat das Potenzial, den inneren Frieden wiederherzustellen“, ist Anna Karina Cassinelli Vulcano überzeugt. Die Yoga-Lehrerin lädt dazu ein, im Grün des Schwarzwalds den Wu-Wei-Wasserweg entlangzuwandern und sich am Ufer der Wilden Rench innerlich auf das aus dem Daoismus stammende Prinzip „Wu Wei“ einzulassen: nicht gegen das Negative anzukämpfen, sondern bewusst dem natürlichen Fluss der Dinge zu folgen. Achtsamkeits- und Atemübungen helfen dabei, sich selbst verstärkt wahrzunehmen und die eigene Existenz inmitten der Natur zu spüren. bad-peterstal-griesbach.de

Einsteigen und abschalten: Stocherkahnfahren im Taubergießen

Ein Ort, vier verschiedene Erlebnisse: Eine Stocherkahnfahrt im Naturschutzgebiet Taubergießen am Oberrhein folgt zwar stets derselben Route, präsentiert sich jedoch zu jeder Jahreszeit in einem völlig neuen Gewand. Mal steht die Natur in voller Blüte, mal legt sich ein mystischer Zauber auf die kahle Auenlandschaft. Was bleibt, ist die unvergleichliche Ruhe, die einen umhüllt, während der Kahn durch das Wasser der Blinden Elz gleitet. Durchbrochen wird die Stille höchstens von den vereinzelt Rufen der Tiere, die das Naturschutzgebiet nahe Rust bevölkern. Die Bootsführer kennen sie beim Namen – und stellen sie ihren Gästen gerne vor. rust.de

Die Spuren der Eiszeit: Wandern im Pfrunger-Burgweiler Ried in Ostrach

Wer dem Rundwanderweg „Moorseen“ im Pfrunger-Burgweiler Ried nördlich des Bodensees folgt, wird mitten in eine faszinierende Wasserlandschaft geführt. Der aus der letzten Eiszeit stammende Schmelzwassersee existiert nicht mehr, doch trocken ist das zurückgebliebene Becken deshalb noch lange nicht. Die Torfbaggerseen bilden das Zentrum des zweitgrößten Moorgebiets Baden-Württembergs. In dem Ökosystem, zu dem auch Wälder und Weidelandschaften zählen, siedeln sich dank eines Naturschutzgroßprojekts ständig neue Pflanzen- und Tierarten an. Dafür sind auch Rinder unterschiedlicher Rassen verantwortlich, die das Gebiet beweiden und Wanderer auf ihren Entdeckungstouren willkommen heißen.
noerdlicher-bodensee.de

Kontakt:

Dr. Martin Knauer

Pressesprecher

Tel.: 0711 / 238 58 – 50

m.knauer@tourismus-bw.de