

# Tour pur

# Ruhe



## Wandern auf dem Meditationsweg Stauden für Ruhe und innere Einkehr.

Nach Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“ könnte man meinen, ganz Deutschland ist unterwegs in Stille und Einkehr auf der Suche nach sich selbst.

## Durch Einkehr & Stille zu sich selbst finden.



### Meditationsweg Stauden

36 km von Fischach bis Kirch-Siebnach  
5 Tagesetappen (auch in 2 Tagen möglich), 9 Stationen mit Meditationsübungen in den klassischen Formen der großen Weltreligionen  
[www.diestauden.eu](http://www.diestauden.eu)  
Infobroschüre anfordern bei:  
[renate.meier@fischach.de](mailto:renate.meier@fischach.de)  
Anreise empfohlen mit der Staudenbahn ab Augsburg Hauptbahnhof,  
[www.staudenbahn.de](http://www.staudenbahn.de)

Dass es sich aber auch vor unserer eigenen Haustür, in den Westlichen Wäldern, hervorragend meditativ und vor allem in reizvoller Schwabenidylle wandern lässt, weiß kaum jemand. Der Meditationsweg Stauden stellt eine echte, wanderswerte Alternative zu all den europäischen Pilgerpfaden dar. Auf der gut 36 Kilometer langen Wegstrecke von Fischach nach Kirch-Siebnach findet der Wanderer zehn Stationen, die vom Atmen, Sehen und Hören oder auch vom Finden und Tasten handeln. Sie laden zum Nachdenken über Gott und die Welt und zum meditativen Innehalten ein. Die fünf angenehmen, gut beschilderten Etappen von sechseinhalb bis acht Kilometer Länge können auch von ungeübten Wanderern mit entsprechendem Schuhwerk bezwungen

werden. Mit einer schönen Wanderkarte, die man im Landratsamt der Stadt Augsburg oder den Rathäusern der Staudengemeinden erhält, lässt sich die Tour bereits vorplanen. Neben dem Wegverlauf findet man darin diverse Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten. Zur Einstimmung liest man bereits auf der Karte Weisheiten wie „Eines, was uns die Meditation lehrt ist, dass ein Gefühl des Friedens bereits in uns lebt. Wir alle haben eine tiefe Sehnsucht danach, auch wenn wir es nicht offensichtlich erkennen“.

Die Anreise kann – fast schon selbst meditativ – mit der nostalgisch anmutenden Staudenbahn vom Augsburger Hauptbahnhof aus erfolgen. Nach Ankunft in Fischach, einem guten Ausgangspunkt für diesen tollen Weg, heißt es rasten statt hasten und den Genuss des Laufens für sich zu aktivieren. Im Frühjahr mit beginnendem Naturerwachen, im Sommer an duftenden Feldern vorbei, im farnefrohen, satten Herbst, aber auch im kargen und ruhigen Winter bietet dieser Weg zu allen Jahreszeiten einzigartige Ausblicke und eine feste innere Erkenntnis. Auf dem Meditationsweg Stauden begegnet man mitunter sehr wenigen Menschen, sodass dieser durchaus ein Geheimtipp ist. Doch wie Hape Kerkeling auf seinem Weg nach Santiago de Compostela schrieb: „Auf dem Weg treffe ich eigentlich immer wieder nur auf eins: auf mich!“ (sp)