

WANDER- UND RADTOUREN 2025

der Gemeinden

Falkenstein

Rettenbach

Michelsneukirchen



April 2025

Rettenbach

Samstag, 12. April 2025, 9.30 Uhr

Natur-Aktiv-Wanderung mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadl, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennbach und Falkenstein im Landkreis Regensburg.

Wir gehen leicht bergab, passieren nach rund 800 m Neustadl und biegen 200 m weiter, an einem Gehöft links in den Wald ab. Der Weg führt uns nach ca. 300 m zum Rundweg Hölle.

Charakteristik: Idyllischer, erlebnisreicher Weg abseits von Ortschaften, abenteuerlich auch für Kinder, der Weg folgt dem natürlichen Gelände, festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig. Bitte Sitzfleisch mitnehmen.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 2,5 Std. / ca. 6,5 km



Falkenstein

Samstag, 12. April 2025, 14.00 Uhr

Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) im lichtdurchfluteten Pallottiwald des Klosters Hofstetten

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Hofstetten (Hofstetten 1)

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ („Baden in der Atmosphäre des Waldes“) die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen in sich aufnehmen und sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren.

Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren nachweislich Stress reduzieren, das Immunsystem boostern, seelisches Wohlbefinden und körperliche Konstitution steigern.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: 3,0 - 3,5 Std. / ca. 2 km



Falkenstein

  **Sonntag, 13. April 2025, 14.00 Uhr**

Frühlingshafte Burgpark- und Burgkapellenwanderung durch Bayerns zweitgrößten Felsen- und Naturpark rund um die mittelalterliche Burg Falkenstein

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Burg (halbe Höhe Burg)

Im unter Naturschutz stehenden Schlosspark entfalten sich geheimnisvolle Tiere und Pflanzen, deren faszinierende Märchen, Mythen und Legenden wir uns im Rahmen eines Spaziergangs erschließen. Während uns der Weg vorbei an mächtigen Felsformationen mit ihren typischen Wollsackverwitterungen zur Burgkapelle führt, erfahren wir mehr über die Geheimnisse, die sowohl der Burgpark als auch die ehemalige Schlosskapelle bergen.

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 15,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind, Sturm)

Trittsicherheit, witterungsentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk!

Dauer: ca. 2 Std. / ca. 1,5 km



Rettenbach

Donnerstag, 24. April 2025, 9.00 Uhr

Kommen Sie mit in die Hölle – Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Kriegerdenkmal Rettenbach

Die Wanderung führt über Postfelden ins NSG Hölle, ob uns dabei der Teufel begegnet ist ungewiss.

Was wir sehen werden sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

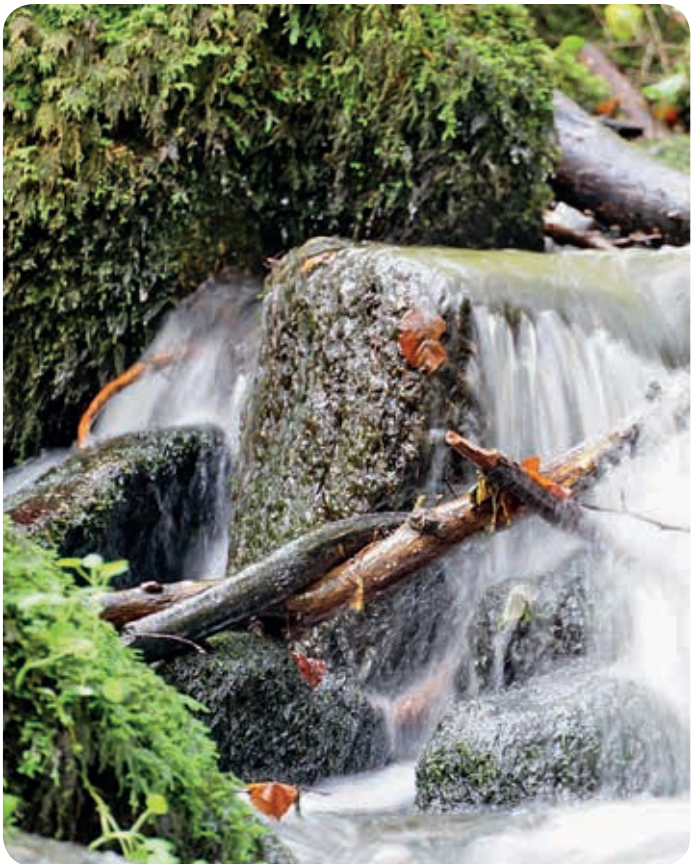
Über den Taubenberg gehen wir dann zurück nach Rettenbach.

Trittsicherheit erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Rucksackverpflegung!

Dauer: ca. 6 Std. / ca. 9 km



Mai 2025

Falkenstein

Donnerstag, 1. Mai 2025, 6.00 Uhr / 6.45 Uhr

Heilbrünnl-Wallfahrt

Treffpunkt: Marienbrunnen Falkenstein 6.00 Uhr / Au 6.45 Uhr
Nach dem Pilgersegen gehen wir von Falkenstein über Völling nach Hutting. Weiter geht der Weg durch Wald und Wiesen, zwischen Zimmering und Klessing, nach Hauried. Als nächsten Ort erreichen wir Regenpeilstein. Über Stadlhof und Kienmühle kommen wir zur Wallfahrtskirche Heilbrünnl. Dort findet um 10 Uhr der Wallfahrtsgottesdienst statt.

Die Rückfahrt muss eigenständig organisiert werden.

Einkehrmöglichkeit in der Wallfahrts-Gaststätte Heilbrünnl.

Gehzeit: ca. 4 Std. / ca. 14 km

Rettenbach

Mittwoch, 14. Mai 2025, 6.30 Uhr

„Guad Moang“-Wanderung mit Lothar Fuchs

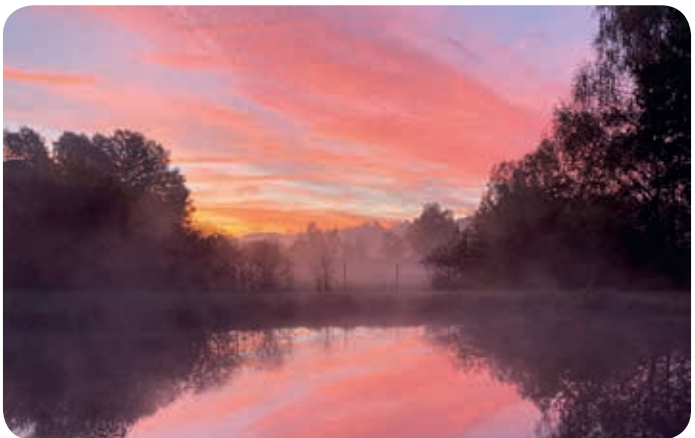
Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche Rettenbach

Die Tour führt uns von Rettenbach zum Tannerl und über den Geißberg zum Naturschutzgebiet Hölle.

Weißwurstfrühstück in der Hofstube Röhrenhof.

Anschließend gehen wir über Postfelden zurück nach Rettenbach.

reine Gehzeit: ca. 4 Std. / ca. 15 km



Falkenstein

Samstag, 17. Mai 2025, 16.00 Uhr

Mystischer Bayerischer Wald –

Wanderung mit Sepp Probst

Die Sagen und Mythen des Bayerischen Waldes

Treffpunkt: 16 Uhr Parkplatz unterhalb der Burg Falkenstein
Das Brauchtum des Bayerischen Waldes über den Jahreskreis – was bedeutet es und woher kommt der Ursprung?

Sagen und Mythen, Sagengestalten und ihre Bedeutung.

Preis pro Person: 8,- Euro, Kinder bis 14 Jahre frei

Dauer: ca. 2 Std.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Rettenbach

Sonntag, 18. Mai 2025, 9.00 Uhr

mit E-Bike oder ohne E-Bike

„Radweg-Radtour“ mit Lothar Fuchs



Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche Rettenbach

Rettenbach, Ruderszell, Radweg, Frankenberg, Engelsberg, Süssenbach, Steinshofen, Schillertswiesen, Rettenbach

Einkehr im Rettenbacher Hof. Alle Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

Helmpflicht! E-Bike volle Akkuladung!

Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch!

Fahrzeit: ca. 3 Std. / ca. 35 km



Rettenbach

Montag, 19. Mai 2025, 8.30 Uhr

Natur-Aktiv-Wanderung mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Parkplatz Neustadl, gelegen an der Staatsstraße zwischen Brennbach und Falkenstein im Landkreis Regensburg.

Wir gehen leicht bergab, passieren nach rund 800 m Neustadl und biegen 200 m weiter, an einem Gehöft links in den Wald ab. Der Weg führt uns nach ca. 300 m zum Rundweg Hölle.

Charakteristik: Idyllischer, erlebnisreicher Weg abseits von Ortschaften, abenteuerlich auch für Kinder; der Weg folgt dem natürlichen Gelände, festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig. Bitte Sitzfleisch mitnehmen.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 2,5 Std. / ca. 6,5 km



Michelsneukirchen

Sonntag, 25. Mai 2025, 13.30 Uhr

„Regentaltour“

E-Bike-Tour mit Gottfried Kerscher



Treffpunkt: Rathausparkplatz Michelsneukirchen

Von Michelsneukirchen radeln wir über Kalsing und Wachering zur Wallfahrtskirche Heilbrünnl.

Nach einer kurzen Pause setzen wir unsere Fahrt in Richtung Walderbach fort. Auf dem Weg dorthin fahren wir dabei sowohl hügelige als auch flache Streckenabschnitte auf gut befestigten Wegen.

Vorbei an Wiesen, Felder und Wälder führt uns unsere Tour über Trasching wieder zurück nach Michelsneukirchen.

Eine Einkehr bei der ca. 40 km langen Radwanderung ist geplant.

Die E-Bike-Tour ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Radfahrer geeignet.

Bitte auf volle Akkuladung achten, Ersatzschlauch.

Helmpflicht!

Länge: ca. 40 km



Falkenstein

Mittwoch, 28. Mai 2025, 18.00 Uhr

Feierabend-Relaxwanderung zu den bizarren Felsgebilden in den Wäldern am Fuße des magischen Lauberbergs mit seinen mystischen Schalensteinen

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes

Vor der Kulisse faszinierender Felsformationen mit ihren prähistorischen Schalensteinen fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku (Japanisches Waldbaden), wie z. B. harmonisierende Qi-Gong-Übungen, eine Baum- und Klangmeditation nachhaltige Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden sanft wieder in Einklang gebracht.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 20,- Euro

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 2,5 Std. / ca. 1,5 km



Michelsneukirchen

Samstag, 31. Mai 2025, 4.30 Uhr

Bogenbergwallfahrt

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Michelsneukirchen

Wir laden euch ein, an der Bogenbergwallfahrt 2025 teilzunehmen. Es ist eine besondere Gelegenheit, in Gebet und Stille, Gott zu erleben.

Gemeinsam gehen wir den Weg über Forst, Kothmühl, Haunsbach, Heilbrunn, Hirschberg, Riederszell, Ascha, Miething, Scheibelsgrub, Niedermenach und Bogen zum Bogenberg.

Um 15 Uhr nehmen wir am Wallfahrtsgottesdienst teil.

Anmeldung für Bus Hin- und/oder Rückfahrt
im Kath. Pfarramt Michelsneukirchen unter Tel. 09467/251.

reine Gehzeit: 7,5 Std. / ca. 35 km



Foto: Stadt Bogen

Juni 2025

Rettenbach

Montag, 2. Juni 2025, 13.30 Uhr

Wir gehen durch die Hölle –

Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Postfelden Parkplatz P 2 NSG Hölle

Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet Hölle. Ob uns dabei der Teufel begegnet, ist ungewiss. Was wir sehen werden sind die eindrucksvollen Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Rucksackverpflegung!

Dauer: ca. 3,5 Std. / ca. 4,5 km



Falkenstein

Samstag, 7. Juni 2025, 14.00 Uhr

Zwischen Buschnelke und Knabenkraut

Wanderung mit Biologe Philipp Feldmeier

Treffpunkt: Friedhof Falkenstein

„Ein paar Juwelen gibt es noch bei uns.“

Wovon hier die Rede ist, wie man sie erkennt und wie man zu deren Schutz beitragen kann, erfahren wir auf dieser Wanderung, die für alle Naturliebhaber geeignet ist – ob groß oder klein.

Trittsicherheit und hohe Wanderstiefel erforderlich.

Nur bedingt für Kinderwagen geeignet.

Rückfragen unter Tel. 0162/8503935

Dauer: ca. 3 Std. / ca. 5 km

Falkenstein

Samstag, 14. Juni 2025, 9.00 Uhr

Am Goaßnweg

Wanderung mit Edeltraud Bräu

Treffpunkt: Parkplatz Skilift

Unsere Wanderung beginnt beim Skilift in Falkenstein. Von dort geht es auf Naturwegen zum Geißbach.

Entlang des Geißbachs führt die gemütliche Wanderung zur Thannmühle. Auf Wald- und Flurwegen geht es über Aukenzell und Eckerzell zum Weg 107.

Dieser bringt uns abschließend wieder zurück zum Skilift.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 3 Std. / ca. 8 km



Michelsneukirchen

Freitag, 20. Juni 2025, 14.30 Uhr

Mariengrotte und Schwammerlstein Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Kirche in Dörfling

Eine Wanderung für Groß und Klein zur Mariengrotte. Der Weg führt uns auch zum sogenannten Schwammerlstein, der nicht nur für Kinder immer wieder interessant ist.

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Rucksackverpflegung!

Dauer: ca. 2,5 Std. / ca. 3,5 km



Falkenstein

  **Samstag, 21. Juni 2025, 14.00 Uhr**

Magische Sommersonnwendwanderung ins Reich der Zauberwedel vom Lauberberg mit seinen prähistorischen Schalensteinen

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes
Tauch' mit all' deinen Sinnen ein in die Welt der Dinos unter
den Waldpflanzen – den Farn!

Bereite dich mit einer meditativen Farnräucherung und
sanften Übungen aus dem Qi Gong auf diese Reise vor
und mach' dich auf den Weg. Die Mythen des Farns,
Gedichte und ein geheimnisvolles Märchen führen dich
durch den mystischen Farnwald, begleitet von Zimbel- und
Windspielklängen. Gönn' Körper und Geist regenerierende
Entschleunigung und Entspannung, bring deine Seele zum
Klingen und lass' dich verzaubern...!

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet
pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Trittsicherheit, witterungsentsprechende Kleidung,
festes Schuhwerk, ausreichend Getränke,
Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 3 Std. / ca. 1,5 km



Falkenstein

  **Dienstag, 24. Juni 2025, 18.30 Uhr**

Magische Sommersonnwendwanderung ins Reich der Zauberwedel vom Lauberberg mit seinen prähistorischen Schalensteinen

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes
Tauch' mit all' deinen Sinnen ein in die Welt der Dinos unter
den Waldpflanzen – den Farn!

Bereite dich mit einer meditativen Farnräucherung und
sanften Übungen aus dem Qi Gong auf diese Reise vor
und mach' dich auf den Weg. Die Mythen des Farns,
Gedichte und ein geheimnisvolles Märchen führen dich
durch den mystischen Farnwald, begleitet von Zimbel- und
Windspielklängen. Gönn' Körper und Geist regenerierende
Entschleunigung und Entspannung, bring deine Seele zum
Klingen und lass' dich verzaubern...!

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet
pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Trittsicherheit, witterungsentsprechende Kleidung,
festes Schuhwerk, ausreichend Getränke,
Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 3 Std. / ca. 1,5 km



Falkenstein

Samstag, 28. Juni 2025, 14.00 Uhr

Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) im lichtdurchfluteten Pallottiwald des Klosters Hofstetten

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Hofstetten (Hofstetten 1)

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ („Baden in der Atmosphäre des Waldes“) die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen in sich aufnehmen und sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren.

Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren nachweislich Stress reduzieren, das Immunsystem boostern, seelisches Wohlbefinden und körperliche Konstitution steigern.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 3,0-3,5 Std. / ca. 2 km



Julii 2025

Falkenstein

  **Dienstag, 8. Juli 2025, 10.00 Uhr**

Wanderung zum Forellenhof Adlmühl mit Harry Grohmann

Treffpunkt: Parkplatz Skilift, Krankenhausstraße 40

Die Tour führt vom Skilift aus zur Thannmühle über Mistlhof nach Oberforst und weiter zum Missionshaus der Pallottiner, zum Kloster Hofstetten. Über Saffelberg erreichen wir die Forellenzucht in der Adlmühl, wo schon die geräucherten Forellen auf uns warten. Nach einer kurzen Führung durch die Forellenzucht führt der Weg zum Ausgangspunkt zurück. Für die mittelschwere Wanderung ist eine gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich.

Preis pro Forelle: 10,- Euro, zzgl. Getränke

reine Gehzeit: ca. 4 Std. / ca. 11 km

Rettenbach

Sonntag, 13. Juli 2025, 9.00 Uhr

mit E-Bike  **ohne E-Bike** 



„Bayerwaldblick“ MTB-Tour mit Lothar Fuchs

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche Rettenbach

Rettenbach, Schiederhof, Wiesenfelden, Engelbarzell, Lochfeld, St. Quirin, Erlhof, Erpfenzell, Rettenbach.

Einkehr beim „Alten Wirt“ in Rettenbach. Alle Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege.

Helmpflicht! E-Bike volle Akkuladung!

Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch!

Fahrzeit: ca. 3,5 Std. / ca. 40 km



Falkenstein

Donnerstag, 17. Juli 2025, 10.00 Uhr

Wanderung zu den Windrädern bei Wiesenfelden mit Harry Grohmann

Treffpunkt: Parkplatz Waldgaststätte Schiederhof
Wiesenfelden, Schiederhof 3

Der Wanderweg Nr. 8 führt uns in südlicher Richtung in den Waxenberger Forst. Nach ca. 3 km verlassen wir die Wegemarkierung Nr. 8 an der Weggabelung zum Roßstich. Der weitere Weg führt uns zu den Windrädern und über die Häuslstraße wieder zurück.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: 3 Std. / ca. 9 km



Falkenstein

Dienstag, 29. Juli, 19.00 Uhr

Heilig-Bründl-Feierabend-Wanderung mit Edeltraud Adlhoch

Treffpunkt: Fußballplatz in Süssenbach

Unsere kurze Wanderung für Einsteiger beginnt beim Fußballplatz. Von dort gehen wir durch den Ort Süssenbach. Auf Feldwegen gelangen wir zur Andachtsstätte Heilig Bründl.

Der Rückweg führt uns auf wunderschönen Waldwegen zum historischen Bräukeller (Eiskeller).

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 1,5 Std. / ca. 5 km



August 2025

Falkenstein

Freitag, 1. August 2025, 7.30 Uhr

Falkensteiner Panoramaweg mit Edeltraud Eichmeier

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ölbergkapelle

Ein abwechslungsreicher schöner Weg führt uns rundum Falkenstein. Charakteristik: Teer-, Wald-, und Feldwege.

Festes Schuhwerk und Trittsicherheit wichtig.

Nicht für Kinderwagen geeignet. Bitte Sitzfleisch mitnehmen.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 2 Std. / ca. 6 km

Rettenbach

Donnerstag, 21. August 2025, 9.00 Uhr

Kommen Sie mit in die Hölle – Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Kriegerdenkmal Rettenbach

Die Wanderung führt über Postfelden ins NSG Hölle, ob uns dabei der Teufel begegnet ist ungewiss. Was wir sehen werden sind eindrucksvolle Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach. Über den Taubenberg gehen wir dann zurück nach Rettenbach.

Trittsicherheit erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Rucksackverpflegung!

Dauer: ca. 6 Std. / ca. 9 km



Falkenstein

Freitag, 22. August 2025, 18.00 Uhr

Feierabend-Relax Wanderung zu den bizarren Felsgebilden in den Wäldern am Fuße des magischen Lauberbergs mit seinen mystischen Schalensteinen

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes

Vor der Kulisse faszinierender Felsformationen mit ihren prähistorischen Schalensteinen fördern Elemente aus dem Shinrin Yoku (Japanisches Waldbaden), wie z. B. harmonisierende Qi-Gong-Übungen, eine Baum- und Klangmeditation nachhaltige Entschleunigung und ein positives Body-Mind-Setting. Körper, Geist und Seele werden sanft wieder in Einklang gebracht.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 20,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 2,5 Std. / ca. 1,5 km



Falkenstein

Samstag, 30. August 2025, 9.00 Uhr

Wanderung Streicherröhren um den Traubenberg mit Edeltraud Bräu

Treffpunkt: Parkplatz Wallfahrtskapelle Streicherröhren

Die Wanderung um den Traubenberg beginnt beim Parkplatz Streicherröhren. Unser Weg führt uns Richtung Wetterfeld. Auf einer Anhöhe genießen wir den Ausblick über die Regentalaue.

Auf wunderschönen Waldwegen geht es wieder in Richtung Wallfahrtskapelle zurück. Bei einer kurzen Rast erleben wir den tollen Weitblick auf die Berge des Bayerischen Waldes.

Rucksackverpflegung!

reine Gehzeit: ca. 2,5 Std. / ca. 6 km



September 2025

Falkenstein

Samstag, 6. September 2025, 14.00 Uhr

Klassische Waldgesundheitsführung (Shinrin Yoku) im lichtdurchfluteten Pallottiwald des Klosters Hofstetten

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Hofstetten (Hofstetten 1)

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ („Baden in der Atmosphäre des Waldes“) die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen in sich aufnehmen und sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren.

Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren nachweislich Stress reduzieren, das Immunsystem boostern, seelisches Wohlbefinden und körperliche Konstitution steigern.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. großes Badehandtuch, ausreichend Getränke, Zecken- und Mückenschutz!

Dauer: ca. 3,0-3,5 Std. / ca. 2 km



Falkenstein

Donnerstag, 11. September 2025, 9.00 Uhr

Auf den Spuren vergangener Völker Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Wanderparkplatz beim TSV-Gelände Falkenstein
Vom Wanderparkplatz Falkenstein geht es entlang an riesigen Wollsockformationen und Opfersteinen bis auf den Lauberberg. Dort haben wir einen herrlichen Blick zur Kirche Marienstein. Diese werden wir nach einem Abstieg ins Mühlthal erreichen. Über den Semmelberg geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt in Falkenstein.

Mittags Einkehr im Gasthof Eder in Marienstein.

Ab 12 Jahre. Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Dauer: ca. 6 Std. / ca. 9 km

Rettenbach

Sonntag, 14. September 2025, 9.00 Uhr

„Donaublick“ MTB-Tour mit Lothar Fuchs

mit E-Bike  **ohne E-Bike** 



Treffpunkt: Parkplatz Kirche Rettenbach

Rettenbach, Aumbach, Wörth a. d. Donau, Hungersacker, Schiederhof, Rettenbach. Einkehr im Rettenbacher Hof. Alle Wege führen über öffentliche Straßen und gute Forstwege. Helmpflicht! E-Bike volle Akkuladung!

Funktionstüchtiges Bike mit Ersatzschlauch!

Fahrzeit: ca. 3 Std. / ca. 35 km



Falkenstein

  **Sonntag, 21. September 2025, 14.00 Uhr**

Ritualwanderung

(Herbst-, Tag- und Nachtgleiche) auf den Pfaden unserer Ahnen zu den Felsgiganten vom Lauberberg mit ihren geheimnisvollen Schlupfen

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb des TSV-Geländes
Heute sind Tag und Nacht genau gleich lang! Dieses kosmische Phänomen erleben wir im Rahmen dieser Wanderung. Genieße eine wohltuende Räucherung, sanfte Qi-Gong-Übungen, die von einer Atemmeditation und Klängen der Klangschale begleitet werden. Wenn du magst, kannst du dich auf das alte Naturritual des „Durchschlupfens“ einlassen . . .

Lass den Alltag hinter dir, verbinde dich mit allen Sinnen innig mit dir und der Natur.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 25,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Trittsicherheit, witterungsentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, Mücken- und Zeckenschutz!

Dauer: ca. 3,0 - 3,5 Std. / ca. 1,5 km



Michelsneukirchen

Sonntag, 21. September, 13.30 Uhr
„Abstecher nach Niederbayern“
E-Bike-Tour mit Gottfried Kerscher



Treffpunkt: Rathausparkplatz Michelsneukirchen

Wir starten um 13.30 Uhr beim Rathausparkplatz in Michelsneukirchen und radeln auf gut ausgebauten Wegen in Richtung Wiesenfelden und über Zinzenzell nach Thierling. Der Biergarten im Gasthof „Zum Türlinger“ lädt uns zu einer Einkehr ein. Frisch gestärkt führt uns unsere Tour nach Neuhaus zur Wallfahrtskapelle Maria Rosenöd. Von dort radeln wir wieder zurück nach Michelsneukirchen.

Die E-Bike-Tour ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Radfahrer geeignet.

Bitte auf volle Akkuladung achten. Helmpflicht!

Länge: ca. 35 km

Falkenstein

Samstag, 27. September 2025, 9.00-12.00 Uhr
Pilz-Lehrwanderung mit Helga Eichenseer

Treffpunkt: Parkplatz Ölbergkapelle Falkenstein

Bei dieser Pilzexkursion lernen wir verschiedene Pilzarten kennen. Es werden essbare als auch giftige Pilze gezeigt, ihre Merkmale erklärt und wichtige Tipps zur sicheren Bestimmung gegeben.

Bitte festes Schuhwerk, geschlossene Kleidung, sowie Pilz-Korb und Pilz-Messer mitbringen.

Kosten: 5,- Euro



Falkenstein

  **Sonntag, 28. September 2025, 14.00 Uhr**

Geführte Kraftwanderung durch den mystischen Burgpark Falkenstein

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus Falkenstein

Vor den mächtigen Felsformationen des unter Naturschutz stehenden Schlossparks mit Elementen aus dem Shinrin Yoku (Japanisches Waldbaden) Stresshormone, Puls und Blutdruck senken, mit sanften Übungen aus dem Qi Gong und einer harmonisierenden Klang- und Atemmeditation werden negative Gedanken und Gefühle ins Gleichgewicht und die Seele wieder zum Klingen gebracht. TCM-Finger-Qi-Gong-Übungen schulen zusätzlich Konzentration und Achtsamkeit.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 20,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Trittsicherheit, witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, Mücken- und Zeckenschutz!

Dauer: ca. 2,0 Std. / ca. 1,5 km



Oktober 2025

Rettenbach

Montag, 6. Oktober 2025, 13.30 Uhr

„Wir gehen durch die Hölle“ – Wanderung mit dem Naturpark-Ranger

Treffpunkt: Postfelden Parkplatz P2 NSG Hölle

Die Wanderung führt durch das Naturschutzgebiet Hölle. Ob uns dabei der Teufel begegnet, ist ungewiss. Was wir sehen werden sind die eindrucksvollen Felsformationen und ab und zu auch den Höllbach.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

Nicht für Kinderwagen geeignet.

Rucksackverpflegung!

Dauer: ca. 3,5 Std. / ca. 4,5 km

Falkenstein

Samstag, 11. Oktober, 14.00 Uhr

Wanderung Heiligenkammer mit Edeltraud Adlhoch

Treffpunkt: Marienstein

Wir wandern von Marienstein nach Breitenbach und über Oberaign zum Ratschenweg. Unser Weg führt uns über den Mantelberg zur Heiligenkammer. Zurück geht es über Aipoln und Neuhofen nach Marienstein. Dort wird im Gasthaus Eder eingekehrt.

reine Gehzeit: ca. 3 Std. / ca. 7 km



November 2025

Falkenstein

  **Sonntag, 23. November 2025, 15.30 Uhr**

Magische Zeit – Altes Brauchtum zur Wintersonnenwende und Weihnachten

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus Falkenstein

Die Magie der Wintersonnenwende und die Geheimnisse von Weihnachten laden uns ein, eine Reise in die tiefen Wurzeln alter Bräuche und Symbole zu unternehmen.

(Krippe, Rauhnächte, die Heiligen der Weihnachtszeit...)

Auf einem Winterspaziergang durch Falkenstein ergründen wir die tiefere Bedeutung des vertrauten Brauchtums und erleben ein vorchristliches Segnungsritual. Wecken wir gemeinsam das schlafende Dornröschen unserer Seele und gehen bewusster durch diese wunderbare Weihezeit!

Anschließend Möglichkeit zur Einkehr im Gasthaus Zur Post zum gemütlichen Beisammensein.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 20,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. warme Getränke!

Dauer: ca. 2,5 Std. / ca. 1,5 km



Falkenstein

  **Sonntag, 30. November 2025, 15.30 Uhr**

Magische Zeit – Altes Brauchtum zur Wintersonnenwende und Weihnachten

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus Falkenstein

Die Magie der Wintersonnenwende und die Geheimnisse von Weihnachten laden uns ein, eine Reise in die tiefen Wurzeln alter Bräuche und Symbole zu unternehmen.

(Krippe, Rohnächte, die Heiligen der Weihnachtszeit...)

Auf einem Winterspaziergang durch Falkenstein ergründen wir die tiefere Bedeutung des vertrauten Brauchtums und erleben ein vorchristliches Segnungsritual. Wecken wir gemeinsam das schlafende Dornröschen unserer Seele und gehen bewusster durch diese wunderbare Weihezeit!

Anschließend Möglichkeit zur Einkehr im Gasthaus Zur Post zum gemütlichen Beisammensein.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Teilnahmegebühr: 20,- Euro pro Person

**Anmeldung bei Michaela Dengler
unter der Tel.-Nr.: 0151/403 744 62**

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt und startet pünktlich! (Ausnahme: Starkregen und starker Wind/Sturm)

Witterungsentsprechende Kleidung (Zwiebellook), festes Schuhwerk, evtl. warme Getränke!

Dauer: ca. 2,5 Std. / ca. 1,5 km



Denken Sie bitte an festes Schuhwerk,
witterungsbedingte Kleidung
und ausreichend Getränke!
Änderungen vorbehalten!

Anmeldung im Tourismusbüro Falkenstein
unter Tel.: 09462/9422-20
email: tourist@vg-falkenstein.de
www.markt-falkenstein.de



Leicht



Mittel



Schwer

