



Auf den Spuren des Glaubens

SPIRITUELLE WANDERWEGE

im Bistum Regensburg

Inhalt

1	Besinnungsweg zur Arbeit – Maxhütte-Haidhof	6
2	Biblische Pflanzenwelt erleben – Bibelgarten Keilberg	10
3	Kunst aus Glas – Bibelgarten Kollnburg	13
4	Bischof-Bundschuh-Weg von Regensburg nach Donaustauf	16
5	Franziskusweg Hainsacker	19
6	Gemeinwohlwege in Waldershof und Waldsassen	22
7	Inventur für Ehe und Partnerschaft – Heiligenbrunner Ehe-Weg	26
8	Auf dem Jakobsweg: Von Všeruby bis Neukirchen b. Hl. Blut ...	29
9	Meditationsweg Felixallee in Neustadt a.d. Waldnaab	33
10	Meditationsweg Ast	36
11	Nardini-Besinnungsweg in Mallersdorf	39
12	Obsterlebnisweg „Obst und Bibel“ in Oberpfaundorf	42
13	Zur Sankt-Wolfgang-Kapelle in Böbrach	45
14	Kapellenweg in Bodenwöhr	48
15	Schöpfungsweg in Pemfling	52
16	Spirituelle Orte in der Stadt entdecken – Weiden/Opf.	56
17	Deutsch-tschechischer Vater-unser-Weg in Marktredwitz	59
18	Eine Etappe auf dem Wolfgangweg – von Eilsbrunn nach Regensburg	62



Dieses Heft gibt erste allgemeine Informationen zu verschiedenen Wanderwegen mit spirituellem Hintergrund, die im Bistum Regensburg zu finden sind.

Weitere Informationen finden Sie auf den angegebenen Internetseiten oder unter

<https://dikom-regensburg.de/downloads/wanderwege>
Dort befindet sich eine gpx-Datei mit dem Streckenverlauf, die Sie in einer Wander-App auf dem Handy öffnen können.

Vorwort

Wandern ist bei vielen Menschen sehr beliebt. Sie schätzen die Möglichkeit, an der frischen Luft aktiv zu sein, die Natur zu genießen und dem Alltag zu entfliehen. Und gesund ist es dazu auch noch. Warum diese Aktivitäten nicht mit Spiritualität verbinden? Aus diesem Grund hat der Arbeitskreis Ehe und Familie des Diözesankomitees in diesem Heft eine Auswahl von Wanderwegen im Bistum Regensburg zusammengestellt, die Bewegung an der frischen Luft mit spirituellen Impulsen unterschiedlichster Natur verbinden. Die Wege reichen von „sehr kurz“ (Bibelgärten) bis hin zu Tageswanderungen (Etappe auf dem Jakobsweg) und sind eher von geringer Schwierigkeit.

Sie alle vereint, dass sie eine Möglichkeit bieten, zur Ruhe zu kommen, den inneren Frieden zu finden und die Schönheit der Natur zu erleben. Sie laden zur Achtsamkeit ein, wollen zum Innehalten anregen und ermuntern, in Kirchen oder eigens eingerichteten Stationen über verschiedene Aspekte des christlichen Glaubens und des Lebens nachzudenken.

Das Heft richtet sich sowohl an Familien und Gruppen als auch an Einzelwanderer, die sich gerne in der Natur bewegen.

Wir hoffen, das Heft macht Lust, die Wanderschuhe zu schnüren und sich auf den Weg zu machen, um gestärkt durch Gottes Hilfe den Alltag wieder gut zu bestehen.

Für den AK Ehe und Familie des Diözesankomitees

Manfred Fürnrohr



Arbeit – Lust oder Last?

Besinnungsweg zur Arbeit – Maxhütte-Haidhof



Station 2: Labyrinth von Mario Wagner und Josef Hochmuth mit dem GOV-Meßnerskreith
(Foto: Heribert Popp)

Start/Ziel: Mögliche Startpunkte:

Kath. Pfarrkirche St. Josef,
Teublitz Str. 9, Rappenbügl,
93142 Maxhütte-Haidhof
oder: Alte Pfarrkirche St. Barbara,
oder: Ev.-luth. Segenskirche,
Bahnhofstr. 2, 93142 Maxhütte-
Haidhof

Markierung:



Anforderungen:

Für Kinderwagen geeignet.

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden.
Schriftliche Wegführer liegen in
den beteiligten Kirchen auf.

Einkehrmöglichkeiten:

z.B. Gasthaus St. Clemenshaus,
Pfarrhofstr. 3, Leonberg,
93142 Maxhütte-Haidhof

→ www.heribert-popp.de/besinnungsweg/

Über Arbeit nachdenken

Arbeit prägt den Menschen auf vielfältige Weise. Sie gibt Struktur und Sinn, fördert persönliche und berufliche Entwicklung, stärkt das Selbstwertgefühl und dient auch dem Broterwerb. Durch Arbeit entstehen soziale Kontakte und Gemeinschaftsgefühl, was das Wohlbefinden steigert. Gleichzeitig kann Arbeit auch Stress und Belastung verursachen, insbesondere bei hoher Arbeitsbelastung oder unzureichender Anerkennung. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist daher entscheidend, um die positiven Aspekte der Arbeit zu maximieren und negative Auswirkungen zu minimieren.

Der Besinnungsweg lädt dazu ein, über die verschiedenen Aspekte von Arbeit nachzudenken.

*Station 6:
„Tretmühle
und Roboter“ von
Maschinenbau-
meister Gerhard
Schmid und
Metallbaumeister
Andreas Beer
(Foto: Heribert Popp)*



Weitere Freizeitangebote in der Nähe: In Burglengenfeld lädt das Wohlfühlbad Bulmare – Spaß für jedes Alter. Knapp 10 km entfernt liegt der Wild- und Freizeitpark Höllohe. www.wildpark-hoellohe.de



Station 9: „Arbeit und Lebensunterhalt“ von Johannes Würdinger (Foto: Heribert Popp)

Der Weg

Der Besinnungsweg führt in 4,4 km über einen Pfad zwischen kath. Pfarrkirche St. Josef Rappenbügl, alter Pfarrkirche St. Barbara und evang. Segenskirche. Der Weg ist von jeder Kirche startbar; dort liegen auch die schriftlichen Wegführer, die bei der Kirche am Zielort wieder abgegeben werden müssen.

13 Stationen mit Schrifttafeln und Symbolen laden dazu ein: „Gott ehren, über Arbeit nachdenken und Freude erleben“. Die Stationen sind nummeriert.

1. An Gottes Segen ist alles gelegen.

Symbol: Gemeindemissionskreuz (Pfarrkirche St. Josef, Rappenbügl)

1b. Ethisch und nachhaltig arbeiten mit Künstlicher Intelligenz.

(am Rappenbügl Dorfplatz)

2. Arbeit und Überforderung. Symbol: Labyrinth (Platz der alten Turnhalle)

3. Formen der Arbeit. Symbol: Esel mit Wagen (Dierldrahtsee)

4. Arbeit und Glaube. Symbol: Kreuz und Hammer (Bahnunterführung)

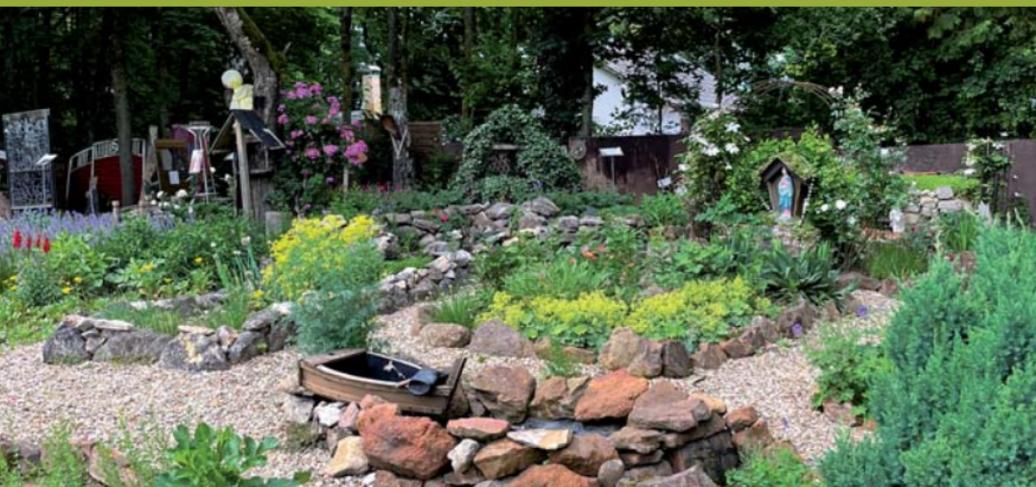
- 5. Arbeit und Freizeit.**
Symbol: Bank (Kreuzung Ecksteinstraße-Wasserwerkweg)
- 6. Arbeit – Segen oder Fluch.** Symbol: Stele mit Tretmühle und Roboter
(Verau Am Dorfweiher beim Teich)
- 7. Arbeit und Familie.** Symbol: Waage (Gartenweg, Jentsch)
- 8. Arbeit und Krankheit.** Symbol: Asklepios-Schlange (Gartenweg, Heigl)
- 9. Arbeit und Lebensunterhalt.** Symbol: Lore (Tennisplatz)
- 10. Arbeit und Bildung.** Symbol: Windspiel (Seniorenheim „Evergreen“)
- 11. Arbeit und Sinn des Lebens.**
Symbol: Große Grubenlampe (Alte Pfarrkirche St. Barbara)
- 12. An Gottes Segen ist alles gelegen.** Symbol: WAA-/Arbeitsplatzerhaltungskreuz (ev.-luth. Kirchengemeinde)

➔ Karte und Flyer Besinnungsweg zum Download unter
www.heribert-popp.de/besinnungsweg/



Lebendige Bibel

Biblische Pflanzenwelt erleben – Bibelgarten Keilberg



Blick in den blühenden Garten

(Foto: Eva Czinczoll)

Start/Ziel: St. Michael Keilberg,
Zur Hohen Linie 20, 93055 Regens-
burg

Anforderungen: Kurze Wege.
Nur bedingt rollstuhlgeeignet,
da die Wege nicht befestigt sind.

Öffnungszeiten: Nur zu bestimmten
Zeiten geöffnet (siehe Homepage);
Juni / Juli / August jeden Mittwoch
von 13 bis 17 Uhr zur selbständigen

Besichtigung geöffnet (nur bei
schönem Wetter).

Führungen: Kostenlos, ab 6 Pers.
(alle Altersgruppen) fast tägl. mög-
lich, auch für Einzelpersonen. An-
fragen unter Tel. (0941) 946 57 58

Einkehrmöglichkeiten:
z.B. Gaststätte-Pension Götzfried
(mit Biergarten), Donaust. 13,
93015 Tegernheim

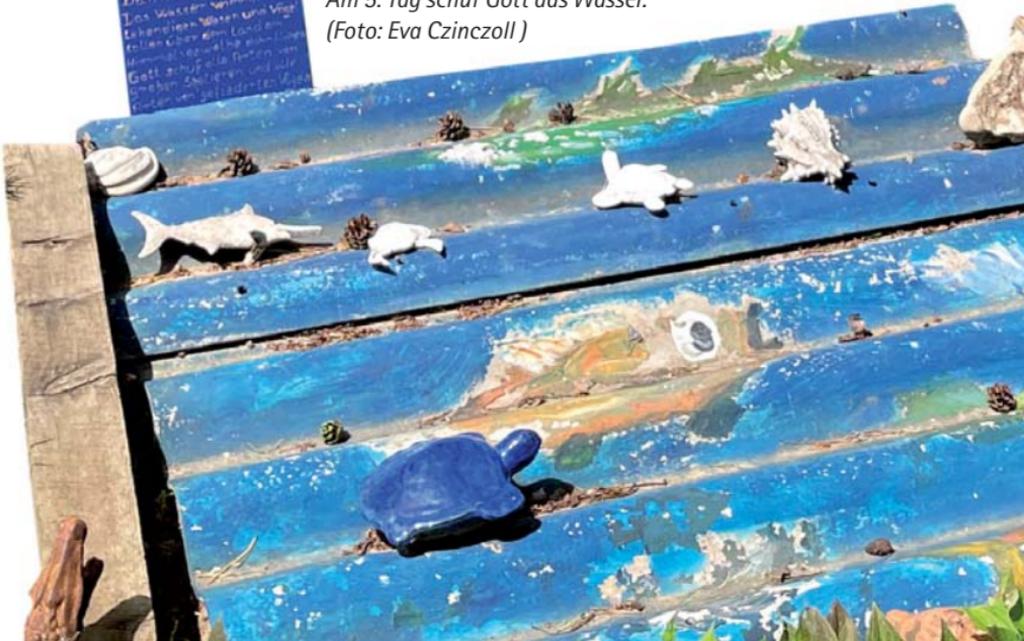
→ www.regensburger-bibelgarten.de

Inspiration und Wegweiser

Die Bibel ist für Christen von zentraler Bedeutung. Sie gilt als Heilige Schrift, bestehend aus dem Alten und Neuen Testament. Als Gottes Wort wird sie im Gottesdienst gelesen, studiert und in Gebeten verwendet. Sie ist Grundlage des christlichen Glaubens, prägt ethische Werte und gibt Trost sowie Hoffnung in schwierigen Zeiten. Für viele Christen ist sie eine Quelle der Inspiration und der Wegweiser für das tägliche Leben und den Glauben.

5. Tag
Dann sprach Gott:
Das Wasser sei mit Vieh
belebte. Und Gott schuf
die Tiere aus dem Land
und die Vögel aus dem Himmel.
Gott schuf die Fische und
die Vögel aus dem Wasser
und die Tiere aus dem Land.

*Am 5. Tag schuf Gott das Wasser.
(Foto: Eva Czinczoll)*



Weitere Freizeitangebote in der Nähe: Zur Verlängerung der kurzen Wanderung kann man den Geo-Lehrpfad besuchen, der von Tegernheim zum Keilberg führt.

Der Weg

Am höchsten Punkt von Regensburg (471 m über NN) entstand seit 2009 an der Nordseite der Kirche St. Michael ein blühender Themengarten mit ca. 80 Bibelziten und in der Bibel erwähnten Pflanzen.

Der Bibelgarten St. Michael Keilberg bietet die Gelegenheit, die Bibelgeschichten kennenzulernen oder wieder in Erinnerung zu rufen und über die Bibelaussagen ins Gespräch zu kommen.

Die Mesnerin Barbara Stollreiter gab mit Unterstützung verschiedener Pfarrmitglieder dem Pfarrgarten mit einfachsten Mitteln eine sinnvolle Nutzung. Jede Bibelstelle wird durch die aufgestellten Textschilder erklärt. Durch die angepflanzten Bäume, Blumen, Gewürze und Heilkräuter ist die biblische Pflanzenwelt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder mit allen Sinnen erlebbar.



(Foto: Eva Czinczoll)

Worte des Lebens

Kunst aus Glas – Bibelgarten Kollnburg



Blick in den Garten

(Foto: Irmgard Hilmer)

Start/Ziel: Kirchenweg 4, 94262 Kollnburg, in der Ortsmitte

Anforderungen: Kurze Wege. Hanglage, deshalb nicht kinderwagentauglich.

Öffnungszeiten: Der Weg ist frei zugänglich. Führungen nach Vereinbarung (über das Pfarramt). Besucher, die den Bibelgarten alleine besichtigen möchten, können im

Pfarrhof eine Mappe mit Informationen zu den einzelnen Tafeln ausleihen oder erwerben.

Informationen: Pfarramt Kollnburg, Burgstr. 13, 94262 Kollnburg, Tel. (09942) 8807, pfarramt-kollnburg@t-online.de

Einkehrmöglichkeiten: z.B. Burggasthof Hauptmann, Burgstr. 11, 94262 Kollnburg

➔ www.kollnburg.de/sehenswuerdigkeiten

Nachdenken und Ausruhen

Glas ist ein sehr geeignetes Medium, durch das wir die Welt betrachten. Seit vielen Jahrhunderten verwenden Künstler dieses Material, um ihre Ideen sichtbar zu machen. Gerade im Freien mit ständig wechselndem Licht bekommt farbiges Glas zu jeder Tages- und Jahreszeit einen anderen Ausdruck. Seit dem 14. Jahrhundert ist die Glasmacherkunst im Bayerischen Wald heimisch.

So war es naheliegend, dieses traditionelle Material im Bibelpark Kollnburg zu verwenden, um verschiedene Bibelstellen auszudeuten.

*Eine der Stationen des Bibelwegs:
„... und bemüht Euch, die Einheit
des Geistes zu wahren durch den
Frieden, der Euch zusammenhält.“
(Eph 4,3)*

(Foto: Irmgard Hilmer)



Weitere Sehenswürdigkeiten in der Nähe: Das Schiesshaus AiR, die Burg von Kollnburg oder ein Motorradmuseum machen Kollnburg zu einem wunderbaren Ausflugsort. Mehr dazu auf www.kollnburg.de



(Foto: Irmgard Hilmer)

Der Weg

Auf Anregung des ehemaligen Dorfpfarrers Josef Renner wurde im Pfarrgarten und rund um den Pfarrhof in Kollnburg ein Meditationsweg mit wunderschönen Glastafeln angelegt.

Unter der Burg im naturnahen Garten laden 38 rund zwei Meter hohe und zentnerschwere imposante Glastafeln, die von regionalen Glaskünstlern angefertigt wurden, mit Bibeltexten und entsprechenden künstlerischen Darstellungen zum Meditieren und Verweilen ein.

„**Worte des Lebens**“ sprechen dabei gleichzeitig Geist und Sinne des Besuchers an. Verschiedene Personen hatten sich ihre Lieblingsbibelstellen ausgesucht und die Tafeln mit ihren Vorstellungen von Glaskünstlern der Firma Weinfurtner in Arnbruck anfertigen lassen.

Die Bepflanzung und Pflege rund um die Tafeln darf der Stifter selber übernehmen. So finden sich von Salbei über Oregano und Minze noch viele andere reich blühende und duftende Kräuter, aber auch Kletterrosen oder schlichte Hauswurzeln. Die Besucher können sich auf den im Gelände aufgestellten Ruhebänken ausruhen und die Bibelsprüche auf sich wirken lassen. Oft erfahren wir im Leben Hetze und Überforderung, da brauchen wir alle Zeiten zum Ausspannen und seelischen Auftanken. Die Erfahrungen des eigenen Lebens bestätigen manche Bibeltexte.

An markierten Plätzen in Kollnburg weisen Glastafeln und Glaskugeln den Weg zu den „Worten des Lebens“ – einer Oase zum Nachdenken und Meditieren.



Auf den Spuren von Albertus Magnus Bischof-Bundschuh-Weg von Regensburg nach Donaustauf



Albertus Magnus

(Foto: Kunstsammlungen des Bistums Regensburg)

Start: Dom St. Peter, Domplatz, 93047 Regensburg (Tafel vor St. Johann)

Ziel: Burgruine Donaustauf

Anforderungen: Leicht. Nur das letzte Stück auf die Burgruine Donaustauf ist etwas holprig. Höhenmeter: 360 m – 465 m. Rückfahrt mit dem Linienbus möglich.

Öffnungszeiten: Der Weg kann

ständig begangen werden. Schriftliche Wegführer gibt es im Besucherzentrum des Domes, Domplatz 5.

Markierung:



Einkehrmöglichkeiten:

z.B. Gasthaus Historisches Armenhospital mit Biergarten, Walhallastr. 9, 93093 Donaustauf

→ www.bischof-bundschuh-weg.de

Immer zu Fuß unterwegs

Vor der Industrialisierung war die Fortbewegung zu Fuß das übliche Mittel, um von einem Ort zum anderen zu kommen. Bei weiten Strecken wurden Kutschen verwendet. Bischöfe waren auf Pastoralreisen immer schon mit Pferden unterwegs, um ihr Bistum zu besuchen.

Aber es gibt auch bekannte Ausnahmen: Der Hl. Albertus Magnus (um 1200 bis 1280) war immer zu Fuß unterwegs, obwohl ihm als einem Angehörigen des Dominikanerordens mit einem höheren Amt ein Pferd zugestanden hätte. Das hat ihm die Bezeichnung „Bischof Bundschuh“ eingebracht.

„Das ganze Weltall ist dem Menschen Rede von Gott“

(Albertus Magnus, Super Matth., 13,35)

Ziel des Wegs: Die Burgruine Donaustauf

(Foto: Manfred Fürnrohr)



Sehenswürdigkeiten rund um den Bischof-Bundschuh-Weg:
Gotischer Dom St. Peter in Regensburg und Steinerner Brücke,
Baierwein-Museum in Bach a.d. Donau, Walhalla in Donaustauf
(erbaut von König Ludwig I.)



Ausgangspunkt Regensburg mit Dom St. Peter und Steinerne Brücke

(Foto: Pixabay/Felix Mittermeier)

Der Weg

Der Bischof-Bundschuh-Weg führt vom Regensburger Dom über die Steinernen Brücke nach Donaustauf und folgt dabei dem Donaupanoramaweg. An fünf Stationen mit Infotafeln kann man dem Geheimnis „Bischof Bundschuh“ auf den Grund gehen. Der Weg lädt ein, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Eindrücke zu sammeln und darüber nachzudenken, was Christen Schöpfung nennen. Dieser Weg ist kein religiöser Lehrpfad, obwohl er natürlich Bezüge zu Religion und Glauben aufweist oder vielleicht auch neu eröffnet.



Stationen mit Infotafeln:

1. **Dom** (vor St. Johann)
2. **Weitblick** (in der Nähe der Nibelungenbrücke)
3. **Wasser** (an der Schwabelweiser Kirche)
4. **Wein** (Tegernheim am Keilsteiner Hang)
5. **Burg** (Burggrüne Donaustauf)

➔ Flyer mit Karte zum Download unter
www.bischof-bundschuh-weg.de

5

9 bzw. 5 km | ca. 3 bzw. 1,5–2 Stdn. | mit Steigungen
Rundweg

Leben braucht Segen.

Franziskusweg Hainsacker: Der hl. Franz von Assisi ist auch heute noch aktuell!



Auf dem Franziskusweg unterwegs

(Foto: Jürgen Beier)

Start/Ziel: Kirche St. Ägidius, Pfarrgasse 11, 93138 Lappersdorf, Ortsteil Hainsacker

Anforderungen: **Weg A:** 9 km, Gehzeit ca. 3 Std. **Weg B:** 5 km, Gehzeit ca. 1,5–2 Std.

Grundsätzlich kinderwagentauglich, enthält aber mehrere Steigungen.

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden. Begleit-

buch im Pfarrbüro bzw. Pfarrhaus oder am Schriftenstand in der Kirche erhältlich.

Markierung: Der Wanderweg ist mit „Besinnungsweg“ markiert.

Einkehrmöglichkeiten: z.B. Landgasthof Pröbli, Lorenzer Str. 2, 93138 Lappersdorf-Hainsacker

→ www.pfarrei-hainsacker/bweg/

Bruder Sonne und Schwester Mond

Der heilige Franz von Assisi (1181 bis 1230) inspirierte damals wie auch heute noch viele Menschen durch sein einfaches und demütiges Leben. Er lebte freiwillig in Armut und wurde dadurch vielen ein Vorbild. Er verkörpert Werte wie Nächstenliebe, Bescheidenheit und achtsamen Umgang mit der Schöpfung.

Seine Botschaft der Friedfertigkeit und der Sorge für die Armen und Ausgegrenzten ist zeitlos und relevant. In einer Welt, die oft von Materialismus, Verschwendung von Ressourcen und Ungleichheit geprägt ist, erinnert Franz von Assisi daran, dass wahres Glück und Erfüllung in der Einfachheit und im Dienst an anderen zu finden sind.

*Holzskulptur „Franziskus und der Hase“
vom Künstler Willi Leo Hengge*

(Foto: Jürgen Beier)



Weitere Sehenswürdigkeiten in der Nähe: Die Kirche St. Ägidius in Hainsacker, erbaut 1737 bis 1742, ist einen Besuch wert.

Der Weg

In der Pfarrei Hainsacker bei Regensburg entstand auf der Grundlage von Legenden über den hl. Franziskus ein Besinnungsweg.

Künstler unterschiedlicher Handwerke gestalteten dafür Objekte aus dem Leben des hl. Franz von Assisi.

Beim Gehen dieses Weges, der aus zwei Rundwegen in den reizvollen Fluren und Wäldern rund um den Ort Hainsacker besteht, lernt man anhand von 16 eindrucksvollen Holzskulpturen und -projekten die Lebensgeschichte des hl. Franziskus kennen und erfährt besinnliche Impulse für den eigenen Lebensweg.

➔ Karte Franziskusweg zum Download
unter www.pfarrei-hainsacker/bweg/

Station 5: Es begann mit einem Kuss

(Foto: Jürgen Beier)





Ein erfülltes Leben für alle –
wer wünscht sich das nicht?

Gemeinwohlwege in Waldershof und Waldsassen



Spaziergehen und nachdenken ...

(Foto: KAB DV Regensburg)

Start/Ziel:

Waldershof: Kemnather Straße am
Kalvarienberg, 95679 Waldershof

Waldsassen: Parkplatz Schwanen-
gasse / Schwanenwiese, 95652
Waldsassen

Anforderungen: Kinderwagen-
tauglich und barrierefrei.

Öffnungszeiten: Die Wege können
ständig begangen werden.

Mitglieder der Diözesanleitung der
KAB bieten auch Führungen an.
Infos und Anmeldung unter
info@kab-regensburg.de

Einkehrmöglichkeiten:

Waldershof: z.B. Café Mühle,
Harlachmühle 2, 95679 Waldershof

Waldsassen: z.B. Gasthof Weißes
Ross, Therese-Neumann-Platz 4,
95692 Konnersreuth

→ www.kab-regensburg.de

Ein gutes Leben für Mensch und Natur

Nicht wenige Unternehmer arbeiten in erster Linie für sich selbst und haben dabei einen möglichst hohen Gewinn für sich im Blick, ohne Rücksicht auf die Belange Schwächerer zu nehmen. Es kann dann passieren, dass es auch der Natur nicht so gut geht.

Gemeinwohl bedeutet, dass alle Menschen ein gutes Leben haben und die Natur zu ihrem Recht kommt. Der Begriff beinhaltet Aspekte wie soziale Gerechtigkeit, wirtschaftliche Fairness, Bildung, Gesundheit, Umweltschutz und die Förderung von Frieden und Sicherheit. Im Idealfall zielt die Gemeinwohlökonomie darauf ab, ein harmonisches und gerechtes Zusammenleben zu fördern, bei dem alle Mitglieder der Gemeinschaft die Möglichkeit haben, ein erfülltes und würdiges Leben zu führen. Der Gemeinwohlweg möchte zum Nachdenken über diese Themen aus Sicht der Katholischen Soziallehre anregen.



Illustration: Pixabay

Weitere Sehenswürdigkeiten in und um Waldershof: Die Burgruine Weißenstein oder ein Besuch des Kösseinebads, ein großes Naturfreibad mit freiem Eintritt! www.waldershof.de

Weitere Sehenswürdigkeiten in Waldsassen: Basilika und Naturerlebnispark der Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen und Therese-Neumann-Museum in Konnersreuth



Spaziergehen und diskutieren ...

(Foto: Manfred Fürnrohr)

Der Weg

Der „Gemeinwohlweg“, der von der KAB (Katholische Arbeitnehmerbewegung) erstellt wurde, geht auf einer Länge von 3,8 km (Waldershof) bzw. 1 km (Waldsassen) über acht Stationen der Frage nach dem Gemeinwohl und der eigenen Verantwortung dafür nach.

Verlauf in Waldershof:

Beginn ist in Waldershof an der Kemnather Straße am Kalvarienberg. Der erste Wegteil verläuft z.T. auf dem Steinwald-Radweg, weiter geht es auf dem Goldsteig-Wanderweg zurück zum Kalvarienberg.

➔ Flyer Gemeinwohlweg Waldershof zum Download unter www.waldershof.de/2022/gemeinwohl-wanderweg/

Verlauf in Waldsassen:

Vom Parkplatz auf der Schwanenwiese läuft man zum Stadtpark und nimmt dort die erste Abzweigung nach links in Richtung der Fitnessgeräte des Bewegungsparcours für Senioren. Der „Gemeinwohlweg“ verläuft entlang der Stadtmauer und führt am Kinderspielplatz vorbei.

Stationen

1. Wer will ich gewesen sein?
2. Was wir uns auftischen... – Vom Verbrauch und Gebrauch des Essens
3. Regional kaufen – Regional leben
4. Digitale Arbeit – Der schwierige Teil bleibt beim Menschen
5. Familie – ein Wahnsinnsbetrieb
6. Daseinsvorsorge Gesundheit
7. Warum Du der Stau bist – Mobilität
8. Am Sonntag ist der Tag des Herrn



Station 5: Thema Familie

(Foto: Manfred Fürnrohr)

Die Fragen und Informationen auf den Tafeln orientieren sich am Prinzip des Gemeinwohls aus Sicht der katholischen Soziallehre. Die Tafeln sind nach dem Prinzip „sehen – urteilen – handeln“ aufgebaut, das auch bei der KAB angewendet wird.





Die Beziehung pflegen

Inventur für Ehe und Partnerschaft – Heiligenbrunner Ehe-Weg



Station 14: Die „Blaue Bank“ zum Zusammenrücken von Künstler Ivan Mellauner, Chieming
(Foto: Andreas Dandorfer)

Start/Ziel: Heiligenbrunn 36,
84098 Hohenthann

Anforderungen: Auch für Familien
mit Kindern geeignet.

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden.

Einkehrmöglichkeit: z.B. Gasthof
Eigenstetter, Marktstr. 19,
84056 Rottenburg a.d. Laaber

→ www.familienmitchristus.de/ehe-weg/

In der Beziehung glücklich werden

Ein Schweizer Pfarrer hatte vor einigen Jahren allen Ehepaaren, die er traute, angeboten, zehn Jahre Garantie auf ihre Ehe zu geben, wenn sie jedes Jahr zu ihm zum Gespräch kommen und über ihre Partnerschaft nachdenken würden. Manche Ehepaare haben es sich zur Angewohnheit gemacht, an ihrem Jahrestag über ihre Beziehung nachzudenken, innezuhalten und über die kleinen und großen Wünsche für ihre Ehe zu sprechen. Warum das nicht mit einem Ausflug verbinden? Und im Gehen kommt man leichter miteinander ins Gespräch.



Station 7:
(Lebens-)
Wegweiser
(Künstler:
Matthias Wurm,
Pfaffenhofen/Ilm)

(Foto: Andreas
Dandorfer)

Der Weg

Der Heiligenbrunner Ehweg regt an, sich als Paar neu mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen und neu, vertieft zueinander zu finden. Er sorgt für Gesprächsstoff, vermittelt Freude an der Beziehung in der Ehe und lädt ein, die eigene Ehe mit Gott zu leben. Gesprächsanregungen gibt es an sechs Stationen mit Skulpturen und acht weiteren Stationen, die über die App „Actionbound“ abrufbar sind (Hotspot bei Station 1, Brunnenkapelle). Der Weg wurde von der Kath. Gemeinschaft „Familien mit Christus“ in Heiligenbrunn gestaltet.

➔ Karte Ehe-Weg zum Download unter www.familienmitchristus.de/ehe-weg/

Weitere Sehenswürdigkeiten in und um Heiligenbrunn:
Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung. www.heiligenbrunn.de

Stationen mit Skulpturen:

1. **Brunnenkapelle:** Aufbruch zum Reden
5. **Himmelsbank:** Dem Himmel nahe sein
(Abb. rechts, Künstler: Matthias Wurm, Pfaffenhofen/Ilm, Foto: Andreas Dandorfer)
7. **(Lebens-) Wegweiser:**
Entscheidungen treffen
10. **Dialog im Kreuz:** Im Kreuz
ist Heil
13. **Goldschatz:** Schätze in unserer
Beziehung
14. **Blaue Bank:** Zusammenrücken



Auf dem Jakobsweg

Eine Etappe dem großen Ziel entgegen: Von Všeruby bis Neukirchen b. Hl. Blut



Skulpturen in Eschlkam begrüßen den Jakobspilger. (Foto: Richter Fotoagentur, Regensburg)

Start / Ziel: Grenzübergang Neuaign / Všeruby (Neumark) / Pfarrkirche Mariä Geburt, Neukirchen b. Hl. Blut

Anforderungen: Für Kinderwagen geeignet, 15 km (einfache Strecke)

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden.

Markierung:



Einkehrmöglichkeit: z.B. Gasthof zur Post, Maria Penzkofer, Waldschmidtstr. 14, 93458 Eschlkam, Tel. (09948) 751 oder 227, info@gasthof-post-eschlkam.de

→ www.keb-cham.de/projekte/pilgerwanderungen/



Grenzübergang Všeruby mit „Jakobsstein“

(Foto: Richter Fotoagentur, Regensburg)

Alle Wege führen nach Santiago ...

Seit etlichen Jahren erfreut sich der Jakobsweg wachsender Beliebtheit. Quer durch Europa gibt es einige Fernwanderwege, die alle zum eigentlichen Jakobsweg, dem Camino, führen, der von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostella führt. Den gesamten Jakobsweg zu gehen, ist sehr aufwendig. Warum aber nicht einen Abschnitt des Jakobswegs gehen, der durch das Bistum Regensburg führt? Der ostbayerische Jakobsweg verläuft ab dem Grenzübergang Neuaign / Všeruby über Eschlkam – Neukirchen b. Hl. Blut – Bad Kötzing durch den Landkreis Cham. Weiter führt der Weg über Regensburg nach Donauwörth.

Der Weg

Als Etappe bietet es sich an, vom Grenzübergang Neuaign / Všeruby (Neumark) über Eschlkam nach Neukirchen b. Hl. Blut zu wandern. Der Weg ist mit der Pilgermuschel gekennzeichnet.



Von Tschechien kommend biegt man unmittelbar nach der Grenze links ab, überquert den Chambbach und wendet sich sofort wieder nach rechts, um dem Tal des Baches linksseitig zu folgen. Etwa 1 km nach dem Grenzübergang (mit „Jakobsstein“) passiert man die Jakobuskapelle des Schützenvereins Seugenhof e.V.

Später durchquert man die Ortschaft Seugenhof. Vor Erreichen der nächsten Ortschaft Stachesried biegt man scharf rechts in den Talgrund ab, überschreitet erneut den Chamb und überquert den folgenden Hügel hinüber nach Grossaign. Danach erscheint Eschlkam.

Man verlässt Eschlkam nach Süden, durchquert den kleinen Ort Leming, das Haselbachtal und erreicht entlang des „Brünst“ genannten Höhenzuges schließlich Neukirchen b. Hl. Blut. In Leming hat der Schreiner Josef Wollinger für die Jakobspilger seinen persönlichen Jakobsbrunnen errichtet, einen Rastplatz mit Trinkwasser-Anschluss und Sitzbank.

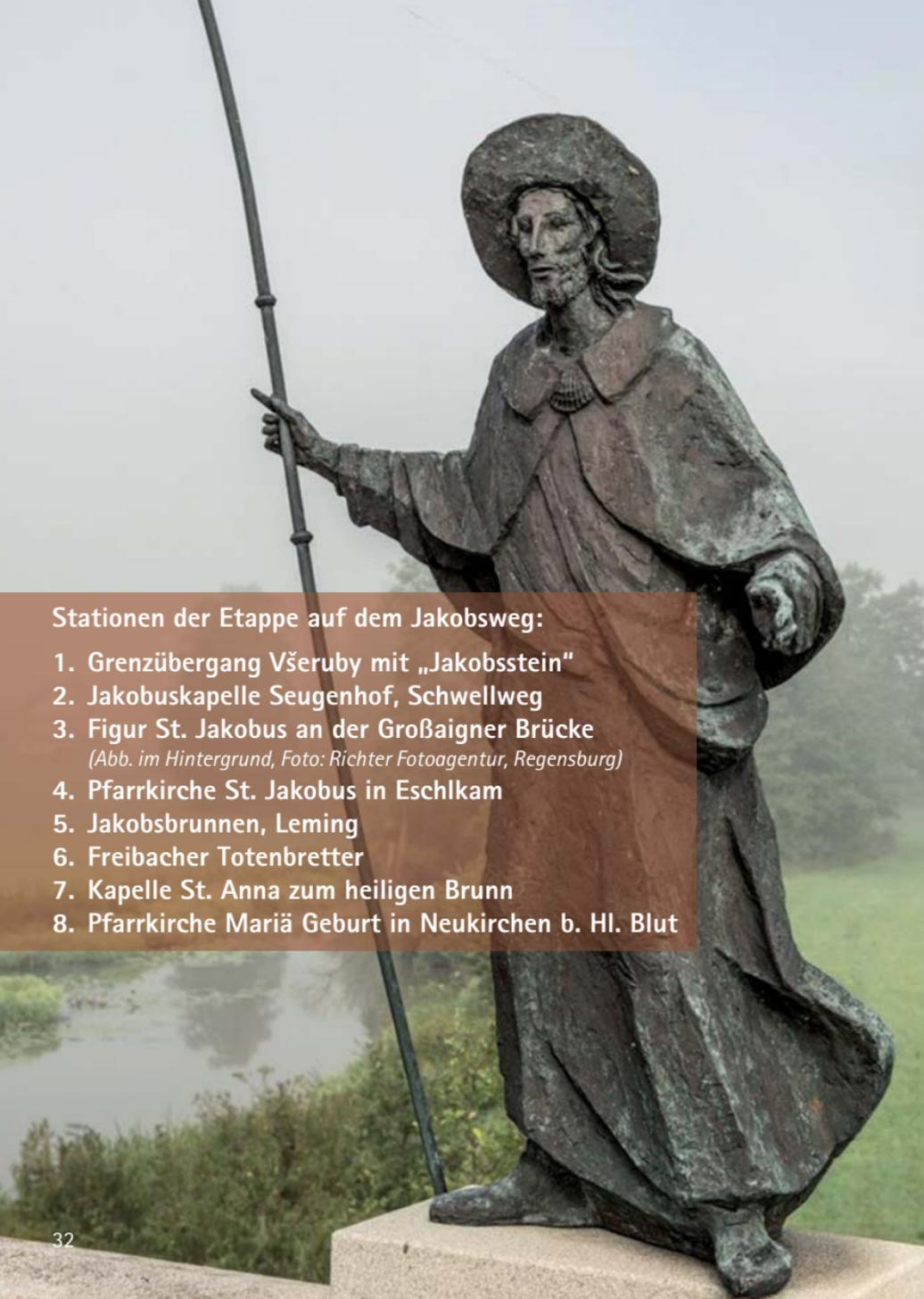
➔ Weitere Infos unter www.keb-cham.de/projekte/pilgerwanderungen/



In Eschlkam gibt es den begehrten Stempel für die Jakobspilger. (Foto: Gregor Tautz)



*Hl. Jakob
(Foto: Richter Fotoagentur, Regensburg)*



Stationen der Etappe auf dem Jakobsweg:

1. Grenzübergang Všeruby mit „Jakobsstein“
2. Jakobuskapelle Seugenhof, Schwellweg
3. Figur St. Jakobus an der Großaigner Brücke
(Abb. im Hintergrund, Foto: Richter Fotoagentur, Regensburg)
4. Pfarrkirche St. Jakobus in Eschlkam
5. Jakobsbrunnen, Leming
6. Freibacher Totenbretter
7. Kapelle St. Anna zum heiligen Brunn
8. Pfarrkirche Mariä Geburt in Neukirchen b. Hl. Blut

Nur im Dunkeln siehst Du das Licht

Meditationsweg Felixallee in Neustadt a.d. Waldnaab



Abendlicher Blick auf die Felixkirche.

(Wolfgang Fürnrohr)

Start/Ziel: Schallerkapelle, Ecke Bildstraße/Zacharias-Frank-Str., 92660 Neustadt/WN bzw. Kloster St. Felix, Felixallee 32, 92660 Neustadt/WN
Der Meditationsweg führt entlang der Kastanien in der Felixallee.

Anforderungen: Für Kinderwagen geeignet (Gehweg).

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden.

Einkehrmöglichkeit:
z.B. Gaststätte Zum Weißen Röbl, Raiffeisenplatz 2, 92660 Neustadt/WN, Tel. (09602) 1349

Innehalten – Gedanken sammeln – Energie tanken

In unserer hektischen Zeit sind wir ständig sehr vielen Verpflichtungen und zu vielen Reizen ausgesetzt. Alles wird immer hektischer und der Alltag immer anstrengender. Wäre es nicht gut, mit einem kleinen Spaziergang einmal abzuschalten, innezuhalten, die Gedanken zu sammeln und neue Energie zu tanken? Der Meditationsweg Felixallee lädt dazu ein, dem Alltag einen Moment zu entfliehen und die wohlthuende Atmosphäre zu genießen.



Station 6: Was uns trägt

(Wolfgang Fürnrohr)

Weitere Sehenswürdigkeiten in Neustadt a.d. Waldnaab:

Das Stadtmuseum bietet interessante Einblicke in die Geschichte der Stadt sowie in die Arbeits- und Lebensweise ihrer Bewohner.

Der Weg

Der Meditationsweg verbindet in Neustadt/WN zwei sakrale Einrichtungen: Die Schallerkapelle und die bekannte Felixkirche. Handbehauene Granitstelen und eingesetzte Glaselemente, die vom Oberpfalzverein initiiert wurden, bilden die Stationen dieses Weges und laden dazu ein, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Die Stelen symbolisieren die Stärke und Beständigkeit, die wir in uns tragen. Sie erinnern uns daran, dass wir auch in turbulenten Zeiten unseren inneren Frieden bewahren können. Die Glaselemente stehen für Transparenz und Klarheit, die wir in unserem Denken und Handeln anstreben sollen. Sie eröffnen uns neue Perspektiven und ermöglichen es uns, uns selbst besser zu verstehen.

Stationen:

1. Nur im Dunkeln siehst Du das Licht
2. Wasser – Quelle des Lebens
3. Lebensstufen
4. Die unantastbare Würde des Menschen
5. Begegnungen
(Abb. rechts)
6. Was uns trägt
7. Was bleibt?



(Wolfgang Fürnrohr)

Mit Engeln und Heiligen auf dem Weg

Meditationsweg Ast



Mit Engeln unterwegs auf dem Meditationsweg

(Foto: Irmgard Hilmer)

Start/Ziel: Parkplatz bei der Kirche im Ort, Ast 19, 93449 Waldmünchen

Anforderungen: Für Kinderwagen geeignet. Ca. 3 km langer Rundweg. Der Wanderweg ist mit dem Symbol Engelpfad, teils mit Wm 20 markiert.

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden. Die Kir-

chen sind tagsüber geöffnet.

Nähere Infos: www.sehenswerter-bayerischer-wald.de/meditationsweg-ast-engelpfad-waldmuenchen-rundweg/

Einkehrmöglichkeit: z.B. Pizzeria Eiscafé Europa, Marktplatz 6, 93449 Waldmünchen

→ www.pfarrei-ast.jimdofree.com/meditationsweg/

Helfer und Vorbilder

Engel werden bereits im Alten Testament erwähnt. Die ersten Heiligen, die das Christentum kennt, sind die Märtyrer der Urkirche. Die Verehrung von Engeln und Heiligen hat in der katholischen Kirche eine lange Tradition. Engel werden als Diener und Boten Gottes betrachtet, die den Gläubigen helfen und sie schützen. Heilige sind Menschen, die durch ihre außergewöhnliche Lebensführung, ihren Glauben und ihre Nähe zu Gott ein Vorbild darstellen.

Anlässlich des Priesterjubiläums von Pfarrer Raimund Arnold im Jahr 2015 schenkte die Pfarrei Ast dem langjährigen Priester diesen Meditationsweg. Engel und Heilige spielten in dessen Leben eine große Rolle und deshalb wurden von verschiedenen Künstlern der Region Skulpturen aus Holz, Stein und Eisen gestaltet und in einer großen Gemeinschaftsaktion in den Meditationsweg eingebaut. Im Oktober 2017 wurde der Aster Meditationsweg eingeweiht.



*Rast beim Engel der Liebe,
dem Erzengel Chamuel
(Foto: Irmgard Hilmer)*

Weitere Freizeitangebote in der Nähe: Wanderung zum „verschwundenen Dorf Grafenried“ oder Besuch des Grenzland- und Trenckmuseums in Waldmünchen. www.waldmuenchen.de

Der Weg

Der Weg ist aufgeteilt in den Weg der Heiligen (Hl. Raimund, Hl. Bruder Klaus, Hl. Johannes Nepomuk, Hl. Elisabeth, Hl. Christophorus, Hl. Anna Schäffer, Hl. Franziskus, Hl. Maria) und den Weg der Engel (Erzengel Raphael, Erzengel Zadkiel und Erzengel Chamuel). Die Station der heiligen Anna Schäffer befindet sich besonders idyllisch im Wald beim ehemaligen Steinbruch mit einem Sitzkreis aus Granitblöcken.

Etappen am Meditationsweg Ast (Heiligenweg und Engelweg):

Start und Ziel Pfarrkirche Ast:

- Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt
- Bruder Klaus-Brunnen

Hl. Johannes Nepomuk

Bank mit Kreuz **Hl. Elisabeth**

Hl. Christophorus

Station ehemaliger Steinbruch:

Hl. Anna Schäffer & Sitzkreis

Hl. Franziskus

Hl. Maria mit Jesuskind in Krippe
an Weihnachten

Marienkapelle Ast mit Wander-
parkplatz

Weg der Engel:

- Erzengel Raphael
- Erzengel Zadkiel
- Erzengel Chamuel



*Eine Station ist dem Erzengel Raphael gewidmet, dem Engel der Heilung.
(Foto: Irmgard Hilmer)*

Klöster als spirituelle Leuchttürme

Nardini-Besinnungsweg in Mallersdorf



„Glaube braucht Freiheit“: Blick durch das Kreuz in die Weite.

(Foto: Manfred Fümrohr)

Start/Ziel: Nardini-Kapelle,
Klosterstr. 2, 84066 Mallersdorf-
Pfaffenberg

Anforderungen: Nicht kinder-
wagengeeignet, da der Weg ein
Stück auf einem Trampelpfad durch
den Wald führt.

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden.

Die Nardini-Kapelle ist tagsüber
geöffnet.

Markierung:

Als Nardini-Weg ausgeschildert.

Einkehrmöglichkeit: z.B. Kloster-
bräustüberl Mallersdorf, Nardini-
str. 1, 84066 Mallersdorf-Pfaffen-
berg

➔ www.mallersdorfer-schwestern.de/orte-zum-innehalten



*Das Kloster Mellersdorf, Leuchtturm inmitten einer landwirtschaftlich geprägten Umgebung.
(Foto: Irmgard Hilmer)*

Nachdenken und Innehalten

Klöster werden oft als „spirituelle Leuchttürme“ bezeichnet, weil sie für viele Menschen als Quelle der Inspiration und der Orientierung dienen. Wie Leuchttürme in der Dunkelheit Schiffen den Weg weisen, bieten Klöster in einer oft hektischen und materialistischen Welt einen Ort der Ruhe und Besinnung und laden zum Gebet ein. Mit dieser Intention wurde der Nardini-Besinnungsweg errichtet, der nach dem Ordensgründer der Mellersdorfer Schwestern, Pfr. Paul Josef Nardini, benannt wurde. Er ermöglicht es, über verschiedene Aspekte des Lebens nachzudenken und innezuhalten.

Der Weg

Der Nardini-Besinnungsweg wurde im Sommer 2013 im Rahmen der „72-Stunden-Aktion“ von Jugendlichen gestaltet. Der ca. 2,7 km lange Weg führt vom Exerzitienhaus des Klosters über die Nardinistraße, vorbei am Bergfriedhof, entlang einer ausgeschilderten Strecke bis zu einem Flurkreuz. Nach dem Flurkreuz geht es auf einem Trampelpfad durch den Wald. Nachdem man den Wald verlassen hat, folgt man dem Weg

Weitere Angebote im Kloster Mellersdorf: Das Kloster bietet immer wieder Einkehr- und Besinnungstage an sowie auch Familienwochenenden. Aktuelle Termine: www.mellersdorfer-schwestern.de

rechts Richtung Kloster zurück. Am Ziel erwartet den Wanderer die Nardini-Kapelle. 15 verschiedene Stationen befinden sich auf der Route. Einen **Prospekt** hierzu gibt es in der Nardini-Kapelle sowie an der Klosterpforte.

Stationen:

1. **Der Blick zurück** (Fresko mit Paul Josef Nardini)
2. **Wer bin ich wirklich?** (Verhüllte Statue)
3. **Der Weg ist das Ziel** (Wippe)
4. **Ein Wort auf meinem Weg** (Postkasten)
5. **Von Gott geliebt** (Bild Misericordia)
6. **Heilige Familie** (Flurdenkmal)
7. **Steine tragen** (Flurkreuz)
8. **Gemeinsam oder einsam?** (Kreuz auf dem Boden)
9. **Der Klosterschatz** (Logbuch)
10. **Anstrengung und Freude** (Klangspiel)
11. **Das Kreuz im eigenen Leben** (Kreuze im Unterstand)
12. **Glaube braucht Freiheit** (Blick durch das Kreuz in die Weite)
13. **Nächstenliebe, soziales Engagement** (Schaukasten)
14. **Kapitän im Lebensboot** (Boot)
15. **Ziel und Aufbruch** (Nardinikapelle)



Station 14:
„Kapitän im
Lebensboot“

(Foto: Manfred Fürnrohr)

Biblische Früchte – nicht nur zum Verführen

Obsterlebnisweg „Obst und Bibel“ in Oberpfraundorf



Besonders schön ist der Frühling auf dem Obsterlebnisweg.

(Foto: Lea Schaschek)

Start: Kirche Oberpfraundorf,
Kreuzung Dorfstraße/Beratzhausener
Straße, 93176 Beratzhausen

Ziel: Kirche in Rechberg

Anforderungen: Kinderwagen-
geeignet, moderate Steigung.

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden.

Führungen: Infos unter
www.obstwanderwege.de/gefuehr

*te-touren/17-fuehrungen/erlebnis-
touren/15-obst-und-bibel*

Markierung: Der Weg ist mit einem
weinroten Schild mit Apfel markiert.

Einkehrmöglichkeit:

z.B. Rechberger Hof, Leonhard-
Nübler-Str. 5, 93176 Beratzhausen-
Rechberg, Tel. (09493) 1553,
www.rechberger-hof.de

→ www.streuobst-in-bayern.de

Früchte in der Bibel

Beim Thema „Obst und Bibel“ denkt man unwillkürlich als erstes an den Apfel, der beim biblischen Sündenfall eine große Rolle spielt. Aber auch an vielen anderen Stellen in der heiligen Schrift werden Früchte erwähnt, denn Obst war auch zur damaligen Zeit ein wichtiges Nahrungs- und Heilmittel. Sein Vorteil war, dass man es in Zeiten des Überschusses einlagern konnte, um in Notzeiten keinen Hunger leiden zu müssen.

Auf diesem Spazierweg werden 19 Bibeltexte aufgegriffen, die obstbaulich interpretiert werden – verbunden mit Wissenswertem zu Brauchtum und Heiligenverehrung.

Station 1: Der Apfel und das Paradies.

(Foto: Lea Schaschek)

Im Tal der Schwarzen Laber Biblischer Obstwanderweg

Station 1

Thema: Der Apfel und das Paradies

Bibelquelle: Genesis (1 Buch Mose) Das Paradies: 2, 8-9 und 16-17

Dann legte Gott, der Herr, in Eden im Osten einen Garten an und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte. Gott, der Herr, ließ aus Ackerboden allerlei Bäume wachsen, verlockend anzusehen und mit köstlichen Früchten. In der Mitte des Gartens aber auch den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Dann rief Gott, der Herr, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn sobald du davon ißt, wirst du sterben.

Als verbotene Frucht stehen 3 Biblische Früchte zur Diskussion:
Das ist die Feige, der Granatapfel und die Weintraube.

Im kühlen Mitteleuropa wurde aus der „Frucht“ ein Apfel. Die Verwendung verlag sich in Gallien im 3. Jahrhundert bei zwei geistlichen Dichtern. Cyrillus Gallus nannte in seinem um 425 n. Chr. verfassten Epos über die Schöpfung die verbotene Frucht *malum rosale*. Die Stiefung im Hexameter beweist, dass der Apfel *malus* gemeint ist. *malum rosale* des Ovid. Danach gibt ein Reim bei Bischof Arnulf von Vienne. Dieser schrieb um 500 n. Chr. ein Gedicht über den Sündenfall, in dem Eva einen Apfel vom irdischen Baum frisst. Vermutlich war dieser Übergang phonetisierungsgeprägt begründet, da der Apfel in Mitteleuropa weiter verbreitet war als die Feige und die Traube. Für die Akzeptanz des Motors aber sind zusätzliche Gründe denkbar.



Markt Beratzhausen



Im Tal der Schwarzen Laber



Biblischer Obstwanderweg

Länge 5,4 km. erläutert von Josef Wittmann

In Oberpfaundorf: "Landgasthof Schnaus"

Tel. 09493/789



Weitere Freizeitangebote in der Nähe: An warmen Sommertagen lädt das seit 1968 bestehende Beratzhausener Felsenbad zur Abkühlung ein, in der Badesaison täglich geöffnet von 10 bis 20 Uhr.

Der Weg

Mit Hilfe der Karte ist der Weg leicht zu erschließen. Er führt nach dem Start an der Kirche in Oberpfraundorf über die Beratzhausener Straße Richtung Norden, links in die Dorfstraße. Nach ca. 100 m rechts abbiegen und die A3 queren, dann sofort rechts abbiegen und in die nächste Straße links einschlagen. Dann dreimal rechts rund um das Waldgebiet Eichlberg gehen, danach links, erneut links Richtung Grünschlag, in der Mitte von Grünschlag rechts dabei die St 2041 queren, erneut rechts, Richtung Rechberg nach Süden halten, dort über einen östlichen Schlenker (links, rechts, rechts) letztlich zurück nach Rechberg über Vogelherdweg, Leonhard-Nübler-Straße in den Triftweg bis zur Kirche in Rechberg (Grottengasse), um den Endpunkt zu erreichen.

➔ Karte Obsterlebnisweg zum Download unter www.streuobst-in-bayern.de/lehrgaerten-erlebniswege/lehrgaerten-erlebniswege-wanderwege



Startpunkt des Obsterlebniswegs ist die Kirche in Oberpfraundorf.

(Foto: Lea Schaschek)

Wandern mit Aussicht

Zur Sankt-Wolfgang-Kapelle in Böbrach



Immer wieder öffnet sich der Wald für eine schöne Aussicht.

(Foto: www.sehenswerter-bayerischer-wald.de)

Start/Ziel: Pfarrkirche St. Nikolaus,
Asbacher Str. 1, 94255 Böbrach

Anforderungen: Erlebnisreiche Familienwanderung mit knapp 300 hm Unterschied. Für Kinderwagen nur bedingt geeignet.

Öffnungszeiten: Der Weg kann

ständig begangen werden. Rutschgefahr bei feuchter Witterung, an festes Schuhwerk denken!

Einkehrmöglichkeit:
z.B. Brauereigasthof Eck, Eck 1,
94255 Böbrach

→ www.sehenswerter-bayerischer-wald.de

Den Blick weiten ...

Der Bayerische Wald bietet unzählige Wanderwege und Aussichtspunkte. An manchen markanten Orten wurde auch eine Kapelle errichtet, um die Wanderer zum Innehalten einzuladen. Auch Gipfelkreuze werden oftmals aufgestellt, um daran zu erinnern, dass es noch etwas Größeres gibt und wir nicht alles aus eigener Kraft schaffen. Die hier vorgestellte Wanderung erinnert an den heiligen Wolfgang, der das Bistum Regensburg ab 972 über 20 Jahre leitete, viele Reformen durchführte und das Bistum Prag gründete. Ein besonderes Anliegen war ihm das soziale Engagement. Diesem Bistumspatron ist die Sankt-Wolfgang-Kapelle auf einer Anhöhe in der Nähe von Böbrach gewidmet. Auf dem Kreuzweg dorthin kann man auch sein eigenes Holzkreuz tragen. Von der Kapelle bietet sich ein schöner Ausblick in den Landkreis Regen. Etliche Wegkreuze säumen den weiteren Weg, bis man über den Wolfgangriegel das Gipfelkreuz am Sternknöckel erreicht – mit wunderschöner Aussicht auf den Großen und Kleinen Arber.

Kreuzwegstation auf dem Weg zur Kapelle (Foto: www.sehenswerter-bayerischer-wald.de)



Weitere Freizeitmöglichkeiten in der Nähe: Nahe Böbrach findet sich auf einer Almwiese im Bayerischen Wald die „Märchenalm“, ein kleiner Freizeitpark für Kinder und Familien im Auerkieler Winkel. www.boebrach.de



Die Sankt-Wolfgang-Kapelle

(Foto: www.sehenswerter-bayerischer-wald.de)

Der Weg

Die Wanderung führt über knapp 8 km auf einen Gipfel im Bayerischen Wald. Startpunkt ist die Pfarrkirche St. Nikolaus in Böbrach. Hinter der Kirche folgt man der Straße auf dem Sankt-Wolfgang-Weg (Wanderweg mit der blauen „1“ bzw. mit der Aufschrift „St. Wolfgangskapelle-Platte“) bis zum Ende der Bebauung. Bei den letzten Häusern der Straße beginnt der Pilgerweg zur Sankt-Wolfgang-Kapelle mit verschiedenen Stationen.

Nach der Kapelle führt der Wanderweg bis zum höchsten Punkt, dem Wolfgangsriegel mit der Platte und dem Jagakreuz (876 m). Weiter geht es leicht abwärts, bevor der Weg nach Überquerung einer Forststraße wieder leicht ansteigt, um den Sternknöckel (818 m) zu erreichen. Der Rückweg folgt erst 200 m vom Gipfel entfernt dem Wanderweg Nummer 7 nach Böbrach zurück.

➔ Karte zum Download unter www.sehenswerter-bayerischer-wald.de

Stationen:

Pfarrkirche Böbrach

Kreuzweg (Holzkreuze zum Tragen)

St. Wolfgang Kapelle

Platte – Jagakreuz

Sternknöckel



Kapellen und Kirchen säumen den Weg

Kapellenweg in Bodenwöhr



Startpunkt: Die Basilika St. Barbara im neuromanischen Stil

(Foto: Marina und Andreas Holzfurtner)

Start: Station 1: Pfarrkirche
St. Barbara, Kirchweg 3,
92439 Bodenwöhr

Anforderungen: Kinderwagen-
geeignet. Aufteilung in mehrere
Etappen sinnvoll.

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden. Manche
Kapellen sind nicht immer geöffnet.

Markierung:



Einkehrmöglichkeit:

z.B. Gasthof Jacob, Ludwigsheide 2,
92439 Bodenwöhr

→ www.bodenwoehr.de/freizeit-tourismus/pilgerweg/

Vorbeikommen und innehalten

In fast jedem Ortsteil von Bodenwöhr findet sich eine kleine Kapelle oder Kirche. Ein Besuch lohnt sich fast immer, sind sie doch sehr oft idyllisch gelegen und werden liebevoll gepflegt. Viele, die dort zufällig vorbeikommen, halten dort inne, um kurz zu beten und ihre Sorgen und Nöte Gott anzuvertrauen. Dieser Pilgerweg verbindet somit 15 Kirchen und Kapellen und damit auch die Ortsteile von Bodenwöhr. Wie beim Pilgern ist hier nicht nur das Ziel wichtig, sondern dass man sich auf den Weg macht. Dadurch erreicht man innere Ruhe und Lebenskraft.

Gedenken an den Widerstand gegen die WAA am Franziskusmarterl bei Altenschwand

(Foto: Marina und Andreas Holzfurtner)



Weitere Sehenswürdigkeiten in Bodenwöhr:

Kunst- und Wasserweg entlang des südlichen Ufers des Hammersees. Kunstwerke, Baumlehrpfad und eine Klangwerkstatt machen einen Spaziergang am See zum Erlebnis. www.bodenwoehr.de



Der Hammersee ist Teil des Oberpfälzer Seenlandes und lädt mit mehreren Badestellen und einem öffentlichen Seebad zum Schwimmen ein. (Foto: Marina und Andreas Holzfurtner)

Der Weg

Der Kapellenweg Bodenwöhr hat insgesamt eine Länge von 35 km. Er besteht aus 15 Etappen, die zwischen 0,4 km und 5,2 km lang sind und natürlich einzeln oder beliebig zusammenhängend gegangen werden können.

Besonders schön ist der Weg von Bodenwöhr (Station 1) nach Neuen schwand (Station 2), da er am Hammersee entlangführt. Geschichtsträchtig ist das Franziskusmarterl bei Altenschwand, da dort in den 1980er Jahren Gottesdienste im Rahmen des WAA-Widerstands stattfanden.

Die Gemeinde Bodenwöhr hat Beschreibungen zu den einzelnen Kirchen und Kapellen zusammengestellt sowie eine kleine Wanderkarte:

www.bodenwoehr.de/freizeit-tourismus/pilgerweg/

Stationen:

1. Pfarrkirche St. Barbara Bodenwöhr ➔ Station 2: 4,2 km
2. Pfarrkirche St. Bartholomäus Neuenschwand ➔ Station 3: 5,2 km
3. Kapelle St. Koloman Warmersdorf ➔ Station 4: 1 km
4. Kapelle St. Marien Warmersdorf ➔ Station 5: 3,2 km
5. Kirche St. Nikolaus Altenschwand ➔ Station 6: 4,8 km
6. Franziskusmarterl Altenschwand ➔ Station 7: 4,8 km
7. Kirche St. Johannes der Täufer Taxöldern ➔ Station 8: 2,4 km
8. Kapelle Pingarten ➔ Station 9: 1,1 km
9. Kapelle Erzhäuser ➔ Station 10: 1,3 km
10. Kapelle Buch ➔ Station 11: 1,4 km
11. Kapelle Windmais ➔ Station 12: 1,5 km
12. Kapelle Pechmühle ➔ Station 13: 1,6 km
13. Marienkirche Blechhammer ➔ Station 14: 0,4 km
14. Taucherkapelle Blechhammer ➔ Station 15: 1,4 km
15. Evangelische Kirche Bodenwöhr ➔ zurück zur Station 1: 1 km

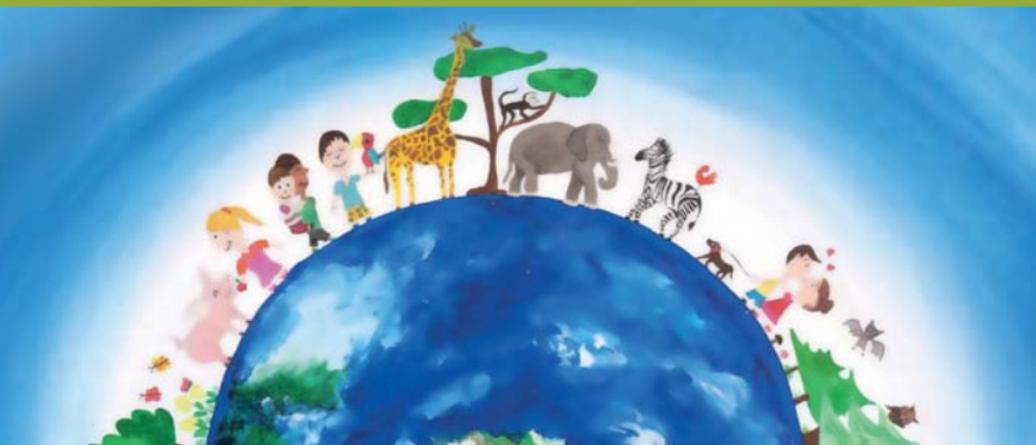


Pfarrkirche St. Bartholomäus Neuenschwand

(Foto: Marina und Andreas Holzfurtner)



Ein anderer Blick auf die Umwelt – Schöpfungsweg in Pemfling



Aus der kleinen Broschüre zum Weg: Gemeinschaftsproduktion der Künstler vom Kunstatelier der Behindertenwerkstätte Cham
(Foto: Ingrid Ruhland)

Start/Ziel:

Pfarrkirche St. Andreas,
Kirchplatz 1, 93482 Pemfling

Führungen können über das Pfarr-
büro gebucht werden.
Tel. (09971) 2367)

Anforderungen: Barrierefrei und
kinderwagengeeignet. Gesamtlänge
ca. 12 km. Gut mit dem Fahrrad
machbar.

Einkehrmöglichkeiten:
z.B. Gasthaus Zum Bräu – Maier,
Kirchplatz 14, 93482 Pemfling

Öffnungszeiten: Der Weg kann
ständig begangen werden.

Führungen: Broschüre mit Beschrei-
bung liegt in der Kirche auf.

→ www.keb-cham.de/schoepfungsweg-pemfling/



„Am 7. Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte. Und Gott segnete den 7. Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.“ (Genesis 1,1-5)

(Foto: Ingrid Ruhland)

„Und Gott sah, dass es gut war“

Umweltschutz ist im christlichen Bereich nicht erst seit einigen Jahren „in“, sondern hat eine lange Tradition. Die Bewahrung der Schöpfung bedeutet, das Werk des Schöpfer-Gottes wertzuschätzen und damit Gott zu loben. Der bekannte erste Schöpfungstext am Anfang des Alten Testaments ist keine naturwissenschaftliche Darstellung, sondern beschreibt die göttliche Struktur und Ordnung des Universums und weist auch auf die Verantwortung des Menschen für die Schöpfung hin (Gen 2,15).

Der Schöpfungsweg in Pemfling lädt dazu ein, innezuhalten und über die sieben Tage der Schöpfung an sieben Stationen nachzudenken. Mit Hilfe von verschiedenen Skulpturen und Kapellen möchte er den Blick auf unseren Umgang mit der Natur lenken und auch auf die Schattenseiten unseres modernen Lebens hinweisen.

Der Weg

Mit Hilfe einer Informationsbroschüre, die in der Kirche in Pemfling aufliegt (oder über die KEB Cham erhältlich ist), kann man die verschiedenen Stationen besuchen. Sie laden jeweils zu Gebet oder Meditation ein. Die Broschüre hält fest: „Gott sagt: ‚Das ist mir gut gelungen.‘ Gott fragt: ‚Was habt ihr nur daraus gemacht?‘“



Station 4: Sonne, Mond und Sterne
(Foto: Ingrid Ruhland)

Weitere Sehenswürdigkeiten: Pemfling glänzt als Bezirkssieger im Wettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“ – also mit offenen Augen durch das Dorf gehen! www.pemfling.de



Illustration von Verena Plötz

Stationen:

1. Tag und Nacht – Kalvarienberg (Installation am Ende der Betonstraße)
2. Gewölbe / Himmel – Kapelle Pitzling (mit Skulptur)
3. Land und Meer – Frieding, Hauskreuz Fam. Breu
4. Sonne, Mond und Sterne – Kapelle Kreuth (mit Installation)
5. Seetiere, Wasserlebewesen und Vögel – Kapelle Großbergerdorf (Stein-Vogeltränke)
6. Vieh, Kleintiere und den Menschen – Schulgarten Pemfling (getöpferte Vögel)
7. Gott ruht, Vollendung der Schöpfung – Dorfweiher Pemfling (mit Skulptur)



Kleine Oasen im Trubel

Spirituelle Orte in der Stadt entdecken – Weiden/Opf.



Die St.-Sebastianskirche, zweitälteste Kirche in Weiden, wurde dem Schutzpatron der Sterbenden und Helfer gegen Pest und Seuchen gewidmet. (Foto: Manfred Fürnrohr)

Start/Ziel:

Pfarrkirche St. Josef, Bgm.-Prechtl-Str. 13, 92637 Weiden

Anforderungen: Der Weg ist barrierefrei und kinderwagengeeignet. Der Hinweg beträgt ca. 5 km, der Rückweg ca. 3 km.

Öffnungszeiten: Der Weg kann

ständig begangen werden. Schriftliche Wegführer liegen in den beteiligten Kirchen auf.

Einkehrmöglichkeiten:

In der Altstadt von Weiden gibt es rund um das Alte Rathaus (in der Nähe der Josefskirche) verschiedene Cafés und Restaurants.

→ www.weiden-st-josef.de/spiritueller-weg.html

Ein ganz besonderer Weg durch die Stadt

In den meisten Städten gibt es auch außerhalb der Kirchen spirituelle Orte zu entdecken. Die Hektik des Alltags hindert daran, sich auf diese Orte einzulassen und über die Intentionen der Gestalter nachzudenken. Die Pfarrei St. Josef in Weiden hat einen „spirituellen Weg“ eingerichtet, der zu markanten Orten führt, die im Alltag gerne übersehen werden. Oftmals wissen nicht einmal die Einheimischen über diese Plätze Bescheid. Machen Sie sich doch einmal auf den Weg und erkunden Sie eine Stadt außerhalb ihres bekannten Zentrums.

Die Mariensäule – früher außerhalb der Stadt, heute mittendrin. (Foto: Manfred Fürnrohr)



Weitere Sehenswürdigkeiten in Weiden: Die Stadt hat viel zu bieten und ist immer einen Ausflug wert. Museen, Ausstellungen und Veranstaltungen wie die Weidener Literaturtage oder das jährliche Klassik-Festival rund um den Komponisten Max Reger, der in Weiden seine Kindheit verbrachte. www.weiden.de

Der Weg

Der Weg beginnt in der Pfarrkirche St. Josef, die 1899–1900 im romanischen Stil erbaut wurde und schon bald danach im Jugendstil ausgestattet wurde, so dass sie eine der bedeutendsten Jugendstilkirchen im süddeutschen Raum ist. Sie lädt auch durch ihr mystisches Licht zum Innehalten ein.

Der Weg führt über die Bgm.-Prechtl-Straße und Ledererstraße weiter zur Kirche St. Sebastian, die dem Patron der Sterbenden, Schützengilden und Büchsenmacher geweiht ist. Ca. 200 m weiter steht eine Mariensäule auf der linken Seite an der Außenmauer des Klinikums. Früher war sie außerhalb der Stadt, heute ist sie mitten im bebauten Gebiet. Der Weg geht 300 m weiter und führt dann rechts ab und folgt dem Flutkanal rechts entlang. Man überquert die Friedrich-Ebert-Straße und gelangt zur Brückenskapelle, die dem Hl. Johannes Nepomuk geweiht ist. Er ließ sich lieber foltern und von einer Brücke ins Wasser stürzen, als dass er das Beichtgeheimnis aufgeben hätte. Nach Überschreiten der Naabbrücke führt der Weg rechts in den Kirchsteig, wo man nach ca. 1 km zur „Weißen Marter“ kommt, die Schauplatz eines Mordes gewesen sein soll. Heute zeigen vier Bildtafeln Szenen der Passion Christi. Weiter geht es über den Hopfenweg bis zur Stormstraße hinauf zum Butterhof / Wetterstation und man folgt dem Wegweiser zur Hl. Staude. Der Flurname ist seit 1422 belegt, wobei die Verehrung eines Kreuzes oder Heiligenbildes hier schon lange vorher üblich war. Der Rückweg kann über den Schirmitzer Weg über Flutkanal und Max-Reger-Park abgekürzt werden.

Stationen:

1. **Pfarrkirche St. Josef**
2. **Kirche St. Sebastian** (Sebastianstr. 26)
3. **Mariensäule** (Sebastianstraße / Ecke Gabelsbergerstr.)
4. **Brückenskapelle Hl. Johannes Nepomuk** (Friedrich-Ebert-Straße)
5. **Weiße Martern** (Leuchtenberger Straße/Ecke Hopfenweg)
6. **Kapelle Zur Heiligen Staude** (Leuchtenberger Str. 81, dann dem Weg weiter folgen)

Völkerverständigung
mit dem Kerngebiet der Christenheit

Deutsch-tschechischer Vater-unser-Weg in Marktredwitz



Der Weg führt hinauf zum Sühnekreuz über der Stadt Marktredwitz. Es wurde von der Kolpingsfamilie nach dem Zweiten Weltkrieg errichtet und seitdem wiederholt erneuert.

(Foto: Kolping Marktredwitz)

Start/Ziel: Manzenberger Straße, 95615 Marktredwitz (stadtauswärts nach dem Abzweig zur Zaunkönigstraße die nächste Straße links)

Anforderungen: Für Kinderwagen geeignet, aber zum Schluss hin mäßiger Anstieg.

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden. Eine Beschreibung liegt bei der Hinweissäule am Beginn des Weges auf.

Einkehrmöglichkeit: z.B. Gasthof „Zum goldenen Löwen“, Zipprothplatz 1, 95615 Marktredwitz

→ www.kolping-marktredwitz.de

Wie im Himmel so auf Erden

Das „Vater unser“ vereint die Christenheit. Es ist das Kerngebet, das alle Christen beten und das alle wichtigen Anliegen und Bitten zusammenfasst. Gleichzeitig drückt es das Vertrauen in Gott als Vater aus. Anlässlich der grenzüberschreitenden Landesgartenschau, die im Jahr 2006 in Marktredwitz und Cheb / Eger stattfand, und des 100jährigen Gründungsjubiläums installierte die Kolpingsfamilie Marktredwitz einen „Vater-unser-Weg“, der die sieben Bitten dieses Gebets vorstellt und zum Mitbeten einlädt. Die Beschriftung ist auf deutsch und tschechisch gehalten, um die Verbindung zum nahen tschechischen Nachbarn auszudrücken. Dieses ökumenische Gebet soll dadurch auch einen Beitrag zur Völkerverständigung über die Grenzen hinweg leisten. Ziel ist das Sühnekreuz auf dem „24-Örter-Stein“, das von der Kolpingsfamilie Marktredwitz nach dem Zweiten Weltkrieg errichtet und im Laufe der Zeit immer wieder erneuert wurde.

Die Stationen laden ein, den Blick über sich selbst hinaus zu Gott sowie über Grenzen hinaus zu den Mitmenschen zu öffnen. (Foto: Manfred Fürnrohr)



Weitere Sehenswürdigkeiten: Die große Kreisstadt Marktredwitz liegt nur 15 km entfernt von der tschechischen Grenze. Das Egerland-Museum zeigt Objekte zu Geschichte und Kultur der Nachbarregion sowie wechselnde Ausstellungen. Sehr sehenswert! www.egerlandmuseum.de

Der Weg

Der Weg startet an der Manzenberger Straße in Marktredwitz beim Abzweig des Feldweges nach Reutlas. Am Beginn des Weges ist eine Hinweissäule, bei der auch eine Broschüre mit Gedanken zu den einzelnen Vater-unser-Bitten aufliegt. Die sieben Granitsäulen entlang des Weges stellen die Bitten des Vater unsers in deutscher und tschechischer Sprache sowie mit einem Symbol dar. Oben am Berg hat man beim Sühnekreuz einen schönen Ausblick über die Stadt.

Broschüre und Kartenübersicht auch zum Download unter www.kolping-marktredwitz.de

Stationen:

1. Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name
2. Dein Reich komme
3. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden
4. Unser tägliches Brot gib uns heute
5. Vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
6. Führe uns nicht in Versuchung
7. Erlöse uns von dem Bösen



(Foto: Manfred Fürnrohr)

Ein europäischer Heiliger hat in Regensburg bleibenden Eindruck hinterlassen:

Eine Etappe auf dem Wolfgangweg



Das prachtvolle Etappenziel: Die Basilika St. Emmeram in Regensburg (Foto: Manfred Fürnrohr)

Start: Kirche St. Wolfgang in Eilsbrunn, Regensburger Str. 10, 93161 Sinzing

Anforderungen: Nur bedingt kinderwageneeignet, da der Weg z.T. auf Waldwegen führt.

Öffnungszeiten: Der Weg kann ständig begangen werden. Die Kirchen sind tagsüber geöffnet.

Eine Beschreibung findet sich auch auf www.wolfgangweg.eu

Einkehrmöglichkeit: z.B. Begegnungscafé im EmmeramForum im ehem. Pfarr- und Mesnerhaus St. Emmeram neben dem Eingang zur Basilika St. Emmeram Regensburg (begrenzte Öffnungszeiten, siehe www.emmeramforum.de)

→ www.wolfgangweg.eu

Fußspuren eines europäischen Heiligen

Der hl. Wolfgang ist der Patron des Bistums und der Stadt Regensburg. Geboren im Jahr 924 in Pfullingen, wurde er 956 Leiter der Domschule von Trier. Im Jahr 972 wurde er zum Bischof von Regensburg geweiht. Bereits kurz nach seiner Bischofsweihe setzte er Reformen durch und die Abtrennung östlicher Bistumsgebiete mit Gründung des Bistums Prag. Der hl. Wolfgang soll in Regensburg sehr beliebt gewesen zu sein: Er förderte das geistliche Leben, die Bildung des Klerus und galt als bescheidener und demütiger Mann. In Hungerszeiten öffnete er die Kornvorräte des Bischofs und ernährte so die Armen. Bei einer Fehde zwischen dem bayerischen Herzog Heinrich mit Kaiser Otto III. soll er den Weg in eine Einsiedelei am Abersee in Österreich gesucht haben. Seit dieser Zeit wird dieser See auch Wolfgangsee genannt. Aus Anlass des 1100. Geburtstags des Heiligen Wolfgang wurde ein Wolfgangweg von Pfullingen nach Regensburg eingerichtet, der in 19 Tagesetappen über eine Länge von 340 km führt. Wir stellen hier die letzte Etappe mit gut 10 km von Eilsbrunn nach Regensburg vor.



Die Kirche in Mariaort

(Foto: Manfred Fürnrohr)

Buchtipp: Peter Pfarrl: Der Wolfgangweg. Von Regensburg über Altötting nach St. Wolfgang am Wolfgangsee. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2013.

Der Weg

Der Wanderweg führt von der Ortsmitte in Eilsbrunn entlang der Regensburger Straße Richtung Sinzing bis zum Ortsausgang.

Ca. 100 m nach dem Ortsausgang folgt man halb links dem Weg-Zeichen „Jura-Steig“ bis zur Kirche Mariaort auf

dem sog. „Pfarrersteig“. Nach dem Überqueren der Donau über die Mariaorter Eisenbahnbrücke biegt man rechts ab und nach der Bahnunterführung wieder links ab. Nun folgt man dem Weg-Zeichen „Donaupanoramaweg“. Vorbei am Schloss und immer geradeaus weiter entlang der Kirchmeierstraße bis zur Einmündung des Königswiesenwegs. Diesem nach rechts ansteigend folgen bis zur Abzweigung in die Simmernstraße, dann links weiter bis zur Wolfgangskirche, der man einen Besuch abstatten kann. Von der Kirche geht es stadteinwärts auf der Bischof-Wittmann-Straße über die Kumpfmühler Brücke bis zur Abzweigung in die Helenenstraße. Durch die Waffnergasse und das Eck zum Vaulschink erreicht man den Emmeramsplatz mit der Basilika St. Emmeram. Dort findet man in der Krypta den Wolfgangsschrein mit den sterblichen Überresten des Heiligen Wolfgang.

Stationen:

1. Eilsbrunn, Wolfgangskirche
2. Wallfahrtskirche Mariaort
3. Kirche St. Wolfgang in Regensburg
4. Basilika St. Emmeram in Regensburg mit Wolfgangskrypta, Emmeramsplatz 3



Markierung des europäischen Wolfgangswegs auf dem „Pfarrersteig“
(Foto: Manfred Fürnrohr)

Rechts: Unterwegs auf dem Wolfgangsweg (Foto: Manfred Fürnrohr)





*Der Arbeitskreis Ehe und Familie des Diözesankomitees hat dieses Heft erstellt.
(V.l.n.r.: Irmgard Hilmer, Jürgen Beier, Martha Bauer, Manfred Fürnrohr, Andreas Dandorfer,
Eva Czinczoll, Andreas Holzfurtner; nicht auf dem Bild: Noah Walczuch)
(Foto: Irmgard Hilmer)*

Herausgeber:

**BISTUM
REGENSBURG**

DIÖZESANKOMITEE

Diözese Regensburg KdöR
Diözesankomitee der Katholiken
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
dioezesankomitee@bistum-regensburg.de

Redaktion: Manfred Fürnrohr

Grafikdesign: Barbara Stefan Kommunikationsdesign

Druck: kelly-Druck, Abensberg

1. Auflage, Juli 2025

Wandern ist „in“ !



Mit diesem Heft lädt das Diözesankomitee der Katholiken im Bistum Regensburg dazu ein, verschiedene bekannte und unbekannte (Wander-)Wege, die spirituelle Impulse enthalten, kennenzulernen und die Wanderschuhe zu schnüren.

So wird der Sonntagsausflug zum geistlichen Erlebnis!