

Pressemitteilung

Kraft der Natur Grüne Rückzugsorte im Süden

STUTTGART, 29. Juni 2026 – In Baden-Württemberg vereinen sich beeindruckende Landschaften und besondere Kraftorte zu Oasen der Ruhe und Inspiration. Alte Kultstätten, mystische Berge und meditative Wege bieten Naturerlebnisse, die Körper und Geist in Einklang bringen. Ob beim Waldbaden unter Baumriesen oder auf den Spuren der Kelten: diese grünen Paradiese lassen die Kraft der Natur auf besondere Weise spüren.

Konzert der Bäume: Klangoase im Luisenpark Mannheim

Erst locken einen die Klänge an, dann lassen sie einen nicht mehr los. Und unweigerlich geht der Blick nach oben, um ihren Ursprung zu entdecken. Die sechs Klangquellen sind jedoch gut in den Bäumen versteckt, die sich über die Ruheinsel im Mannheimer Luisenpark beugen. Von dort aus erfüllen unterschiedliche Klänge des in der Stadt heimischen Komponisten Peter Seiler den Landschaftsgarten. Zarte Geigen, ein melancholisches Klavier, aber auch verschiedene Laute der Natur verzaubern die Ohren der Gäste, die sich auf den Liegen ihren Tagträumen hingeben.

luisenpark.de

Von Kraftort zu Kraftort: Pfade der Stille im Jagsttal

Neue Blickwinkel und wohltuende Erfahrungen versprechen die „Pfade der Stille“ im Jagsttal. Sie führen zu fünf Gemeinden mit besonderen Kraftorten. Orten, die mit ihrer meditativen Stille und fühlbaren Spiritualität überraschen und berühren. Darunter Naturdenkmale wie eine 1.000 Jahre alte Linde, natürliche Eiskeller und ein See, der nur zeitweise auftaucht. Aber auch Klöster, Kapellen und Wallfahrtsstätten wie die Lourdesgrotte Zaisenhausen. Die Pilger und Wanderer sind dazu aufgerufen, die regionalen Kleinode auf sich wirken zu lassen. Ob bei einer Zeitreise in die Vergangenheit, im Naturerleben oder in stiller Meditation, bleibt dabei jedem selbst überlassen.

pfade-der-stille.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

Grüne Mystik: Spirituelle Touren im Nationalpark Schwarzwald

Mit seinen dunklen Tannen, unergründlichen Seen und nebelverhangenen Anhöhen erscheint der Schwarzwald vielen als mystischer Ort. Wer hier gezielt nach spirituellen Angeboten sucht, wird auch schnell fündig. Etwa im Nationalpark: Verschiedene Touren führen zu den Kirchen und Kapellen entlang der Schwarzwaldhochstraße. Zwei „Schöpfungswege“ geben die Möglichkeit, „In himmlischer Ruhe“ und „Dem Himmel nahe“ zu wandern. Oder man begibt sich auf einen geistlichen Rundgang um den Mummelsee. Wer lieber in der Gruppe unterwegs ist, kann sich den Outdoorangeboten des ökumenischen Netzwerks „Kirche im Nationalpark Schwarzwald“ anschließen.
kirche-nationalpark-schwarzwald.de

Regeneration für Körper und Geist: Yoga-Natur-Pfad Lauterbach

Das Landschaftsschutzgebiet Sulzbachtal bietet besonders reine Luft und gilt als eines der schönsten Hochtäler des Schwarzwaldes – ein Paradies für Wanderer und Bikerinnen. Aber auch Entspannungssuchende können hier zur Ruhe kommen: Der Yoga-Natur-Pfad bietet acht Stationen, an denen verschiedene Yoga-Übungen erklärt werden. Vom stabilen Stand über „Baumhaltung“ und „Mutigen Held“ folgt man dem Weg bis zur Schlussmeditation. Dabei wird die Natur um den kleinen Berg „Boschel“ besonders intensiv wahrgenommen. Bäume und Pflanzen, Luft und Düfte tragen zur Entspannung bei und bringen Körper und Geist in Einklang.
lauterbach-schwarzwald.de

Kühlen Kopf bewahren: Coolcation trifft Schwäbische Alb

Wer die Schwäbische Alb kennt, weiß, dass es hier gerne mal einen Kittel kälter ist als andernorts. In Zeiten steigender Temperaturen ein echter Standortvorteil. In dem Mittelgebirge mit Höhenlagen von bis zu 1.000 Metern lässt es sich auch an heißen Sommertagen angenehm wandern und radfahren: In einem der lieblichen Flusstäler, in luftigen Höhen am Albtrauf, entlang rauschender Wasserfälle, zu einer der vielen kühlenden Höhlen ... Oder man stürzt sich direkt ins kühle Nass. Allein auf der Ostalb bieten zehn Badeseen allen, die sich nach Erfrischung sehnen, ideale Bedingungen.
schwaebischealb.de

Zum „Mehr des Lebens“: Wege der Besinnung und Einkehr auf der Ehinger Alb

Dass das Biosphärengebiet Schwäbische Alb viele Möglichkeiten für abwechslungsreiche Wandertouren bietet, hat sich inzwischen herumgesprochen. Dass man im Raum Ehingen nicht nur wandern, sondern auch das „Mehr des Lebens“ entdecken kann, mag dagegen überraschen. Die „Wege der Besinnung und Einkehr der Ehinger Alb“ führen als Rundweg durch die Landschaft und laden dazu ein, den Alltag Schritt für Schritt zurückzulassen und neue Lebensqualität zu gewinnen. Tafeln am

Wegesrand regen dazu an, Altes und Gewohntes zu überdenken und geben mit „Besinnungsgedanken“ neue Impulse. Ganz nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“.
besinnungsweg-ehinger-alb.de

Kultstätten der Kelten: Heidantor und Götzenaltar auf dem Heuberg

Das „Heidantor“ bei Egesheim war in der Keltenzeit eine überregional bekannte Kultstätte für Fruchtbarkeitsriten. Bis heute zieht das Naturdenkmal Frauen mit Kinderwunsch an. Der sechs Meter hohe und vier Meter breite Felsbogen ist nur zu Fuß über einen steilen Pfad erreichbar und nicht der einzige magische Ort in der Gegend. Nur wenige Kilometer weiter liegen vorgeschichtliche Grabhügel, eine spätkeltische Viereckschanze und der „Götzenaltar“: ein gespaltener Felsblock aus albtypischem Kalkgestein, um den sich bizarr geformte Felsbrocken und Gräber scharen. Auch hier lassen Funde vermuten, dass der Ort einst als Opfer- oder Kultstätte genutzt wurde.
donaubergland.de

Friedvolle Felsen: Belchen, Kandel und Co.

Der Belchen ist mit 1.414 Metern zwar nur der vierthöchste Berg im Schwarzwald. Dafür verfügt er über eine besonders geheimnisvolle und ruhige Ausstrahlung. Die Kelten bezeichneten den markanten Berg bei Münstertal als „den Strahlenden“ und schrieben ihm mystische Kräfte zu. Von dem glatten Buckel aus genießt man großartige Aussichten über den Schwarzwald und ins Rheintal. Dichter Johann Peter Hebel resümierte daher: „Der Belchen ist die erste Station zwischen Himmel und Erde.“ Als weitere steinige Kraftorte im Schwarzwald gelten auch die Giersteine bei Forbach im Murgtal, der Kandel bei Waldkirch und der Blößling westlich von Bernau.
schwarzwald-tourismus.info

Waldbaden unter Giganten: Wanderweg „Wäldersinn“ bei Rothaus

Zwischen den mächtigen Tannen des Südschwarzwalds steht eine, die ist noch etwas mächtiger. Die „Danieltanne“ besitzt den größten Umfang aller Schwarzwald-Tannen und ist mit einem geschätzten Alter von über 400 Jahren die älteste Tanne der Republik. Seit Mai 2026 trägt sie daher auch den Titel „Nationalerbe-Baum“. Auf dem Rundwanderweg „Wäldersinn“ zwischen Rothaus und Grafenhausen lässt sich das Nadeldach, das das Naturdenkmal gemeinsam mit seinen Nachbarinnen bildet, auch aus der Horizontalen bewundern: Mehrere Holzliegen laden gemeinsam mit dem verlockenden Nadelduft zu einem wohltuenden Bad inmitten der Holzriesen ein.
hochschwarzwald.de

Zwischen Himmel und Hölle: Fürstlicher Park Inzigkofen

Amalienfelsen und Eremitage, Hänge- und Teufelsbrücke, Himmelsleiter und Höll-Schlucht: Der Inzigkofer Park bietet viele Highlights mit klingenden Namen. Im frühen 19. Jahrhundert von Fürstin Amalie Zephyrine von Salm-Kyrburg im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegt, lädt der Park an der Donau auch heute noch



PRESSE

zum Lustwandeln ein. Einen der schönsten Ausblicke über das Donautal bietet der Aussichtspunkt „Känzele“. Er liegt über den „Inzigkofen Grotten“, die über Jahrtausende vom Wasser aus dem Kalkgestein gewaschen wurden. Auf verschiedenen Wander- und Spazierwegen kann man die spektakuläre Anlage erkunden.
inzigkofen.de

Pressekontakt:

Sannah Mattes
Stellvertretende Pressesprecherin
Tel.: 0711 / 238 58-16
s.mattes@tourismus-bw.de