



Herzogstandbahn



MAJESTÄTISCHER HERZOGSTAND

herzogstandbahn.de

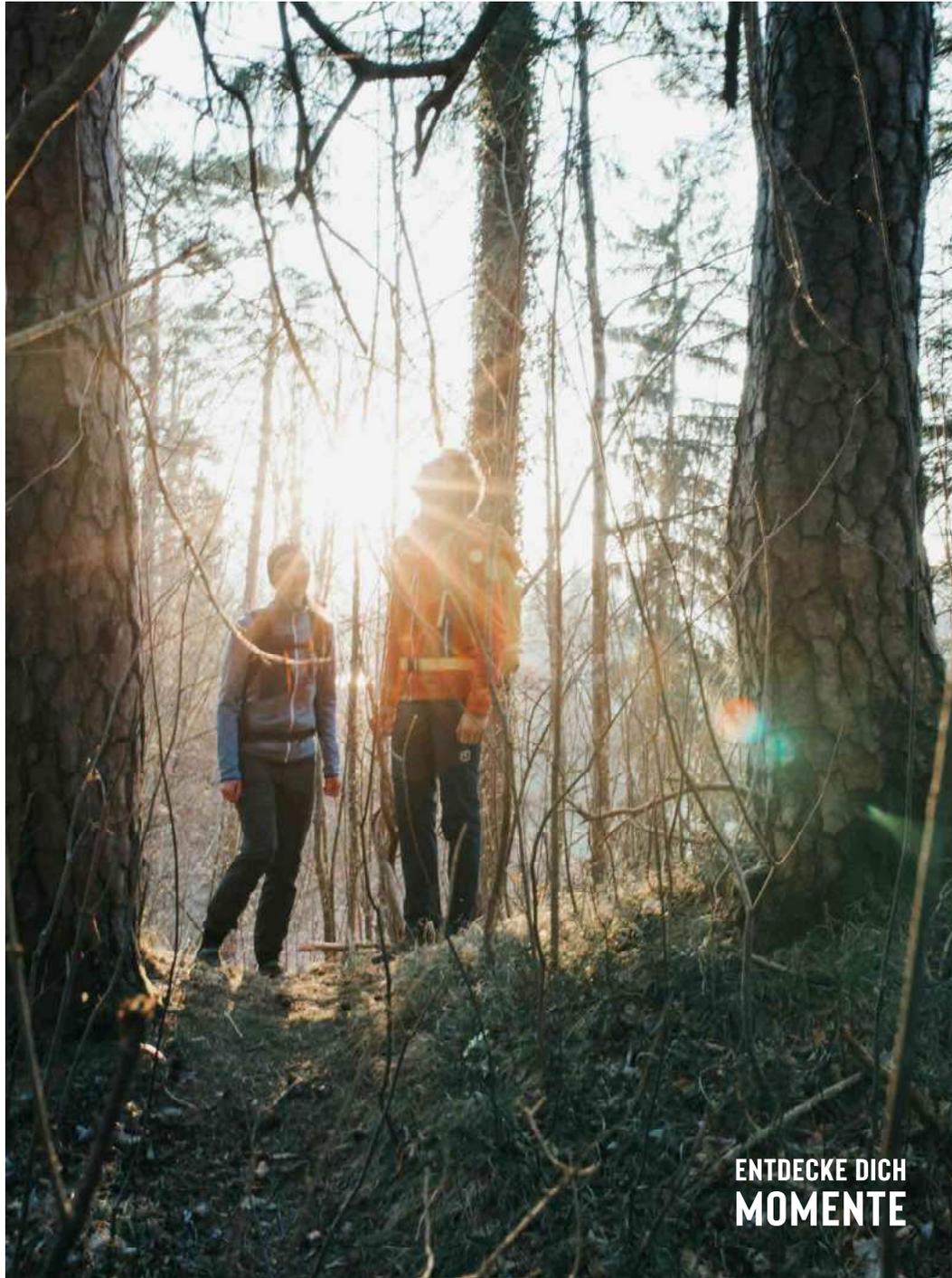


KOCHEL
WALCHEN **SEE**

**ENTDECKE DICH
MOMENTE**



EINFACH. ZEIT MIT DIR.



SERVUS,

*schön, dass Du hier bist! In einer schnelllebigen Zeit, in der Alltagsstress und Hektik allgegenwärtig sind, geraten **Achtsamkeit, Selbstfürsorge und ein bewusstes Auseinandersetzen mit sich selbst** leider oft in Vergessenheit.*

*Mit unseren **Entdecke-Dich-Momenten** möchten wir Dir eine **persönliche, tiefgründige und bereichernde Erfahrung** ermöglichen, die auch noch in Deinem Alltag nachspürbar sein soll. Unsere Momente führen Dich an **besondere Plätze, durch inspirierende Landschaften und an kraftvolle Orte**. Die einzigartige Umgebung zwischen Kochel- und Walchensee dient dabei als natürlicher Verstärker und **Kraftquelle**, sie schärft Deine Wahrnehmung und stärkt Deine Sinne.*

*Die **Entdecke-Dich-Momente** sind ganzjährig, weitestgehend witterungsunabhängig und für alle erlebbar. Der besondere Reiz liegt gerade in den unterschiedlichen Jahreszeiten, wechselnden Wetterbedingungen und tagesabhängigen Lichtstimmungen. Es zählt der **Moment und die Begegnung mit Dir selbst**. Ob augenblicklicher Impuls oder langfristig prägender Perspektivenwechsel, ob einmaliger Versuch oder wiederkehrendes Ritual – an **12 ausgewählten Stationen rund um die Seen und auf den Bergen** findest Du Aufgaben, Impulse und Denkanstöße, die Dir dabei helfen werden, **Dich selbst ein bisschen besser kennenzulernen oder Dich intensiver mit Dir selbst auseinanderzusetzen**.*

*Dieses Booklet ist Dein Begleiter, bietet Platz für Notizen und gibt Dir die Möglichkeit, **das Erlebte, Deine Gedanken und Impulse für Deinen Alltag mit nach Hause zu nehmen**.*

*Unsere **Entdecke-Dich-Momente** sollen Dir **Wertschätzung für Dich und Deine Umgebung** schenken, **einzigartige Naturerfahrungen** ermöglichen und Dich gestärkt und mit neuer Motivation aus der Natur zurück in den Alltag kehren lassen.*

***Einfach, natürlich, inspirierend** – so wie das Zwei-Seen-Land Kochel- | Walchensee selbst.*

Herzlichst,
Daniel

Tourismusleiter Kochel- | Walchensee

SO FUNKTIONIERT'S

Auf den folgenden Seiten unseres handlichen Booklets findest Du die Beschreibungen zu den von uns gezielt gewählten **Entdecke-Dich-Momenten** im Zwei-Seen-Land und den dazu abgestimmten Aufgaben und Impulsen.

Wir geben Dir Raum für persönliche Notizen, so dass Du **Gedanken, Erkenntnisse, Erfahrungen und Erlebnisse** bewusst handschriftlich festhalten kannst. Unsere Impulse sollen Dir helfen, Dich einfach mal intensiver mit dem **eigenen Selbst, Deinen Emotionen und Gedanken** auseinanderzusetzen.

Alles kann, nichts muss. Es gibt keine vorgegebene Reihenfolge. Wie viele Orte Du besuchst und welchen Aufgaben Du dich stellst, bleibt ganz Dir selbst überlassen. Wir haben die einzelnen Plätze und Aufgaben übergreifenden **Themenbereichen** zugeordnet. Daran kannst Du – musst Du Dich aber nicht – orientieren.

Jede Seite enthält zudem praktische Informationen zu Verortung, ggf. benötigten Hilfsmitteln, Besonderheiten und geschätztem zeitlichem Umfang.

Wir wünschen Dir eine **wertvolle, für Dich bereichernde Zeit** während Deiner Entdecke-Dich-Momente im Zwei-Seen-Land!

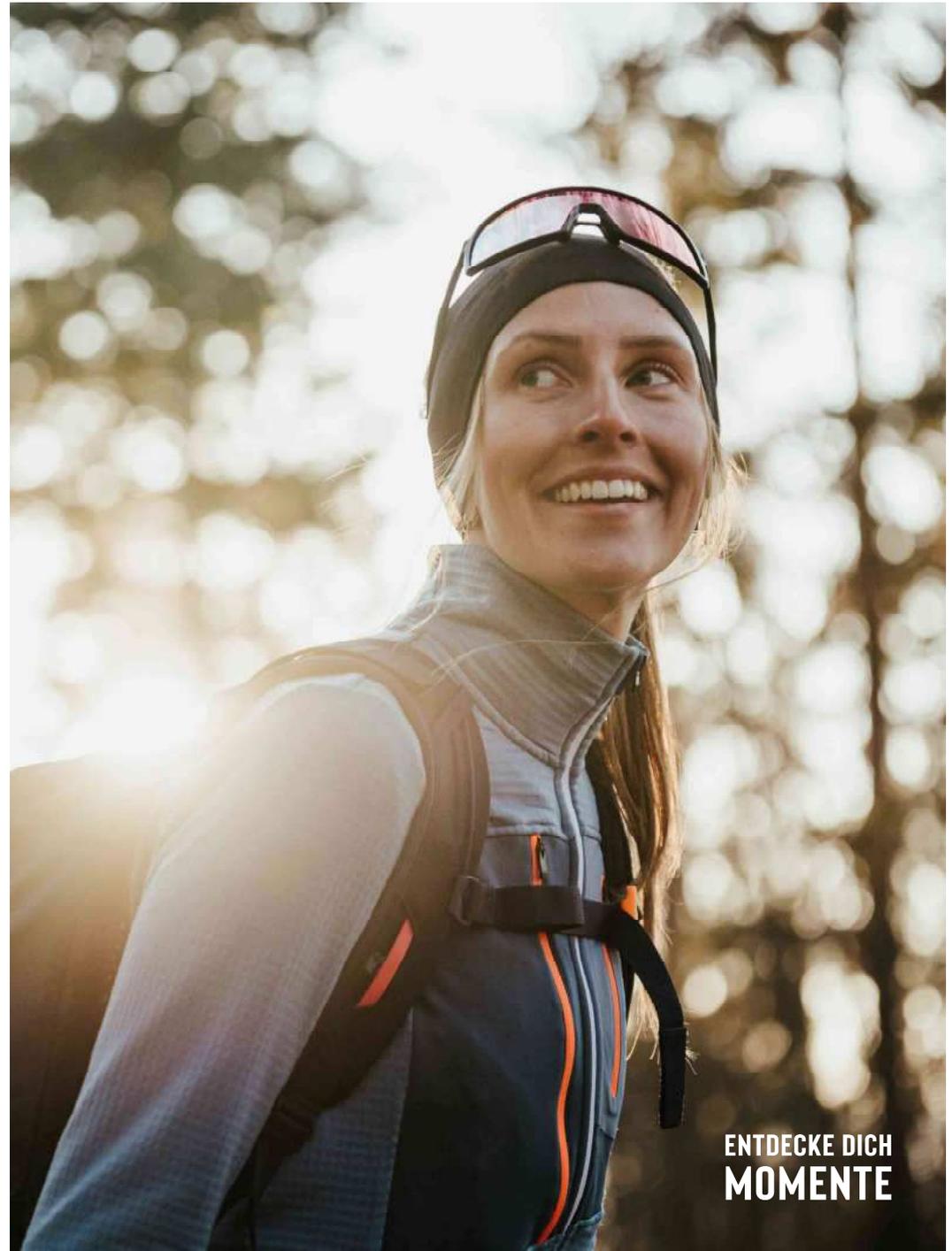
DU BRAUCHST:

- kein Mobiltelefon in Reichweite, außer es wird erwähnt
- eine Armbanduhr oder einen Timer
- Stift
- wettergerechte Kleidung und Schuhe, ggf. Proviant und ausreichend zu Trinken, je nach Art und Länge deines Moments



SOUND OF KOCHEL- | WALCHENSEE

Der gebürtige Walchenseer und mittlerweile in Berlin tätige **Komponist Louis Edlinger** hat eigens für unsere Entdecke-Dich-Momente eine **Entspannungsmusik** komponiert, die auf **Naturgeräuschen und traditionellen Klanglandschaften der Region Kochel- | Walchensee** basiert. Dies schafft eine besondere akustische Kulisse, die **Deine Selbstreflexion und Achtsamkeitserfahrung** unterstützt, **Dein persönliches Erleben verstärkt** und eine tiefere **Verbindung zur Natur** fördern kann. Unser Sound of Kochel- | Walchensee ist über diesen QR-Code kostenlos bei allen gängigen Streamingdiensten erhältlich. **Hör doch mal rein!** Auf den Seiten 46/47 erfährst du noch mehr über Louis Edlinger und dieses Projekt.



ENTDECKE DICH
MOMENTE

DIE THEMEN UND ORTE

LEBENSBEREICHE UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Fokus und Kreativität | **Franz-Marc-Museum**

Verbundenheit zur Natur | **Staffelalm am Rabenkopf**

Bewegung und Ruhe | **Über den Felsenweg nach Schlehdorf**

Einfachheit und Minimalismus | **Freilichtmuseum Glentleiten**

SINNGEBUNG UND SPIRITUALITÄT

Wahrnehmung und Perspektivenwechsel | **Kohlleite**

Energie und innere Stärke | **Walchenseekraftwerk**

Weitsicht und Loslassen | **Herzogstand**

Dankbarkeit und Ursprung des Lebens | **Lainbach-Wasserfall**

MENTALES WOHLBEFINDEN UND STABILITÄT

Beständigkeit und Halt | **Halbinsel Zwergern**

Umgang mit Herausforderungen | **Walchenseeschlucht**

Inneres Gleichgewicht und Stabilität | **Am oder auf dem See**

Persönliche Entwicklung und Selbstfürsorge | **Kristall Therme Kochel**

ACHTSAMER GENUSS UND SELENKULINARIK

Kulinarische Einblicke und Tipps für achtsamen Genuss



ENTDECKE DICH
MOMENTE

LAGEPLAN



ENTDECKE DICH
MOMENTE

LEBENSBEREICHE UND SELBSTWAHRNEHMUNG

In der Psychologie gibt es unterschiedlichste Modelle, um unsere menschlichen Lebensbereiche zu beschreiben. Im Kern jeder Theorie geht ein **erfülltes, glückliches Leben** jedoch immer mit einer **Balance zwischen Körper und Geist, Gefühlen, Beziehungen und Motivationen** einher.

In unserem **Themenbereich Lebensbereiche und Selbstwahrnehmung** möchten wir Deinen Fokus deshalb genau auf diese Aspekte legen. Stationen sind exemplarisch das **Franz-Marc-Museum, die Staffalalm, der Felsenweg nach Schlehdorf sowie das Freilichtmuseum Glentleiten.**



FOKUS UND KREATIVITÄT FRANZ-MARC-MUSEUM

Kräftige Farben, abstrakte Formen, emotionsgeladene und lebhaft, von Tieren und der Natur inspirierte Motive – dafür sind die Werke des **Künstlers Franz Marc** bekannt. Im gleichnamigen **Museum in Kochel am See** werden die ausgestellten Bilder, Skulpturen, Grafiken und Zeichnungen des Expressionisten und weiterer Künstler aus dem 20. Jahrhundert durch die bewusst gewählte Architektur der Räumlichkeiten zum Leben erweckt. **In jeder Hinsicht ein beeindruckendes Erlebnis!**

Auch wenn Du vielleicht nicht viel mit Kunst im Allgemeinen oder der Stilrichtung von Franz Marc im Speziellen anfangen kannst, laden wir Dich dazu ein, Dich im Museum auf eine **neue Erfahrung** einzulassen. Tauche ein in die **Welt der Farben, Formen und Emotionen**, die für den Künstler so typisch sind und entdecke Deine eigene Kreativität. Lass Dich inspirieren und Deinen eigenen Gedanken und Ideen freien Lauf.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Finde Dein persönliches Lieblingsbild und lass Deine eigene Vorstellungskraft spielen. Beginne Deine eigene kreative Reise und **skizziere auf der folgenden Seite, was dieses Bild in Dir auslöst**. Was inspiriert Dich daran? Mit welchen Formen, Farben und Elementen würdest Du die dargestellte Szene gestalten?

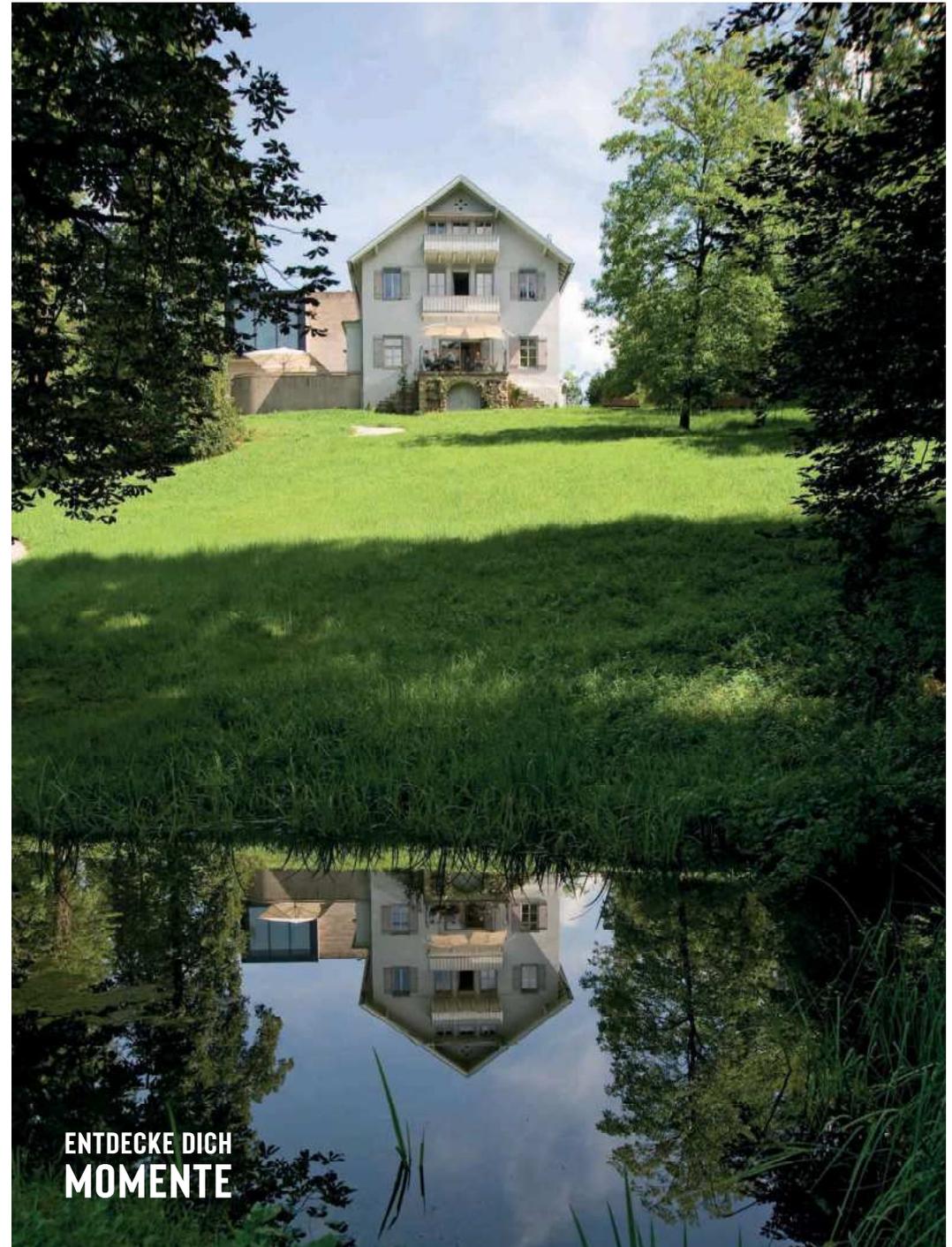
i

INFOS

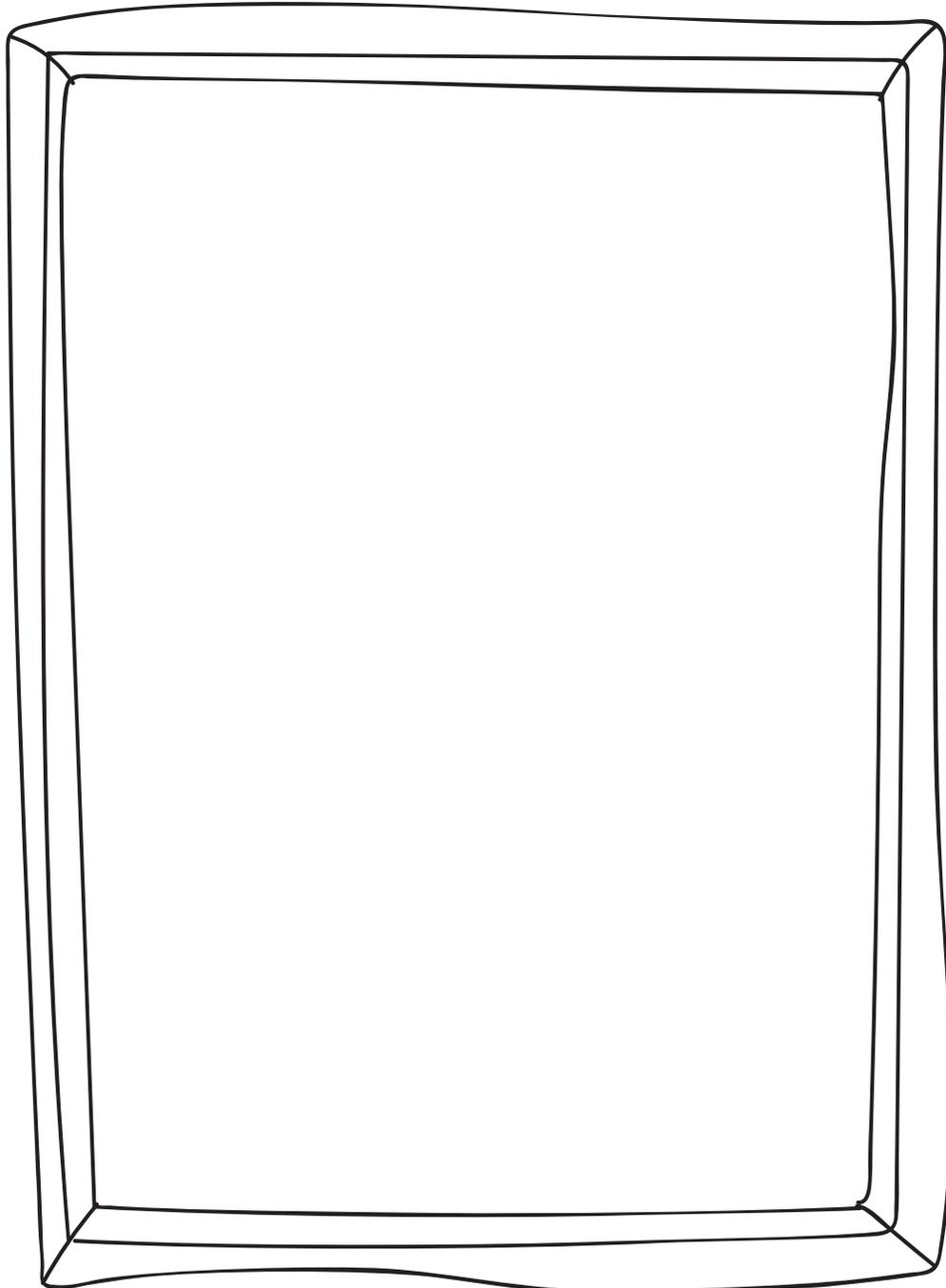
Wie Du hierher kommst: zu Fuß, Radl, Bus 9608, PKW

Was den Ort besonders macht: Kunst und Natur verschmelzen und schaffen Raum für eine meditative Erfahrung.

Wie lange Du hier verweilen kannst: 90 bis 150 Minuten



DEIN KUNSTWERK



ZUFRIEDEN...

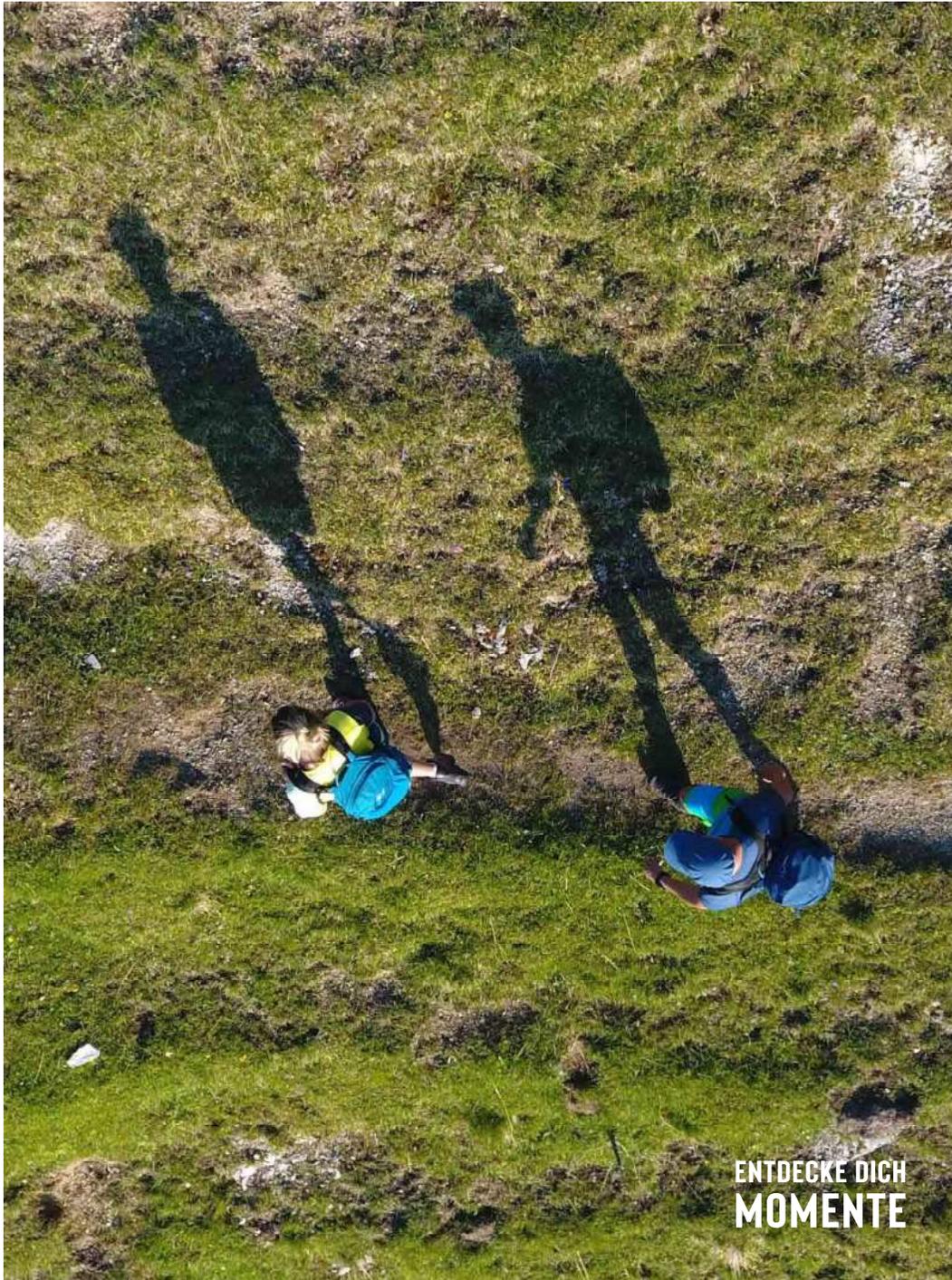
*... mit Deinem eigenen Kunstwerk? Wem würdest Du es gerne schicken oder zeigen? Hat es Dir im Franz-Marc-Museum gefallen? Wen würdest Du das nächste Mal mitnehmen, mit wem würdest Du das nächste Mal in ein Museum gehen? **Schreibe hier gerne Deine Gedanken dazu auf:***



HABEN WIR ETWA DEINE LIEBE ZUR KUNST ENTFACHT, MÖCHTEST DU SIE MAL WIEDER RICHTIG AUSLEBEN?

Das Franz-Marc-Museum bietet eine Vielzahl von zwei- bis dreistündigen Workshops an, bei denen Du Deine neue Leidenschaft sogar vertiefen kannst:
www.franz-marc-museum.de





VERBUNDENHEIT ZUR NATUR STAFFELALM AM RABENKOPF

Diese mittelschwere Wanderung führt Dich durch die malerische Berglandschaft des bayerischen Voralpenlandes zwischen Benediktenwand und Jochberg. Dein Ziel: Die auf 1.320 Metern gelegene **Staffelalm am Rabenkopf**. Ein Ort, an dem die Zeit still zu stehen scheint und **eine tiefe Verbundenheit zur Natur spürbar wird**.

Wir laden Dich ein, auf dem Weg die Vorzüge der **bewussten Langsamkeit** für Dich zu entdecken. Betrachte die Wanderung als **Zeichen der Entschleunigung, Achtsamkeit und Verbundenheit mit der Welt um uns herum**.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Teile die Wanderung in kleine Etappen auf und **mache alle 20 Minuten eine bewusste Pause von mindestens 10 Minuten**. Nimm dabei **Deine Umgebung so aktiv und so bewusst wie möglich wahr und halte inne**, wenn dir der Moment richtig erscheint. Halte diesen innerlich fest. Du wirst bemerken, dass die **Besonderheit und Schönheit der Natur oft auch an unscheinbaren, nicht offensichtlich spektakulären Orten erfahrbar ist**. **Das bewusst entschleunigte Tempo wird Dir dabei helfen, Dich intensiver mit der Natur zu verbinden**. **Öffne Deine Sinne für das Rascheln der Blätter im Wind, die Flugakrobatik der heimischen Vogelwelt oder den einzigartigen Duft von Wäldern und Bergwiesen**. Allesamt Eindrücke, die Dir ein bloßes Erreichen Deines Wanderziels vielleicht nicht ermöglicht hätten.



INFOS

Startpunkt:

Wie Du hierher kommst: mit dem Radl über Loisach-Kochelsee-Moor Radweg, Bus 9613 oder 392 Richtung Penzberg bzw. Bad Tölz, Haltestelle Pessenbach, Wanderparkplatz (gebührenpflichtig)

Was den Ort besonders macht: Einer der etwas ruhigen Orte, wo schon Franz Marc ganze Almsommer verbrachte.

Wie lange Du hier verweilen kannst: 3 - 5 Stunden

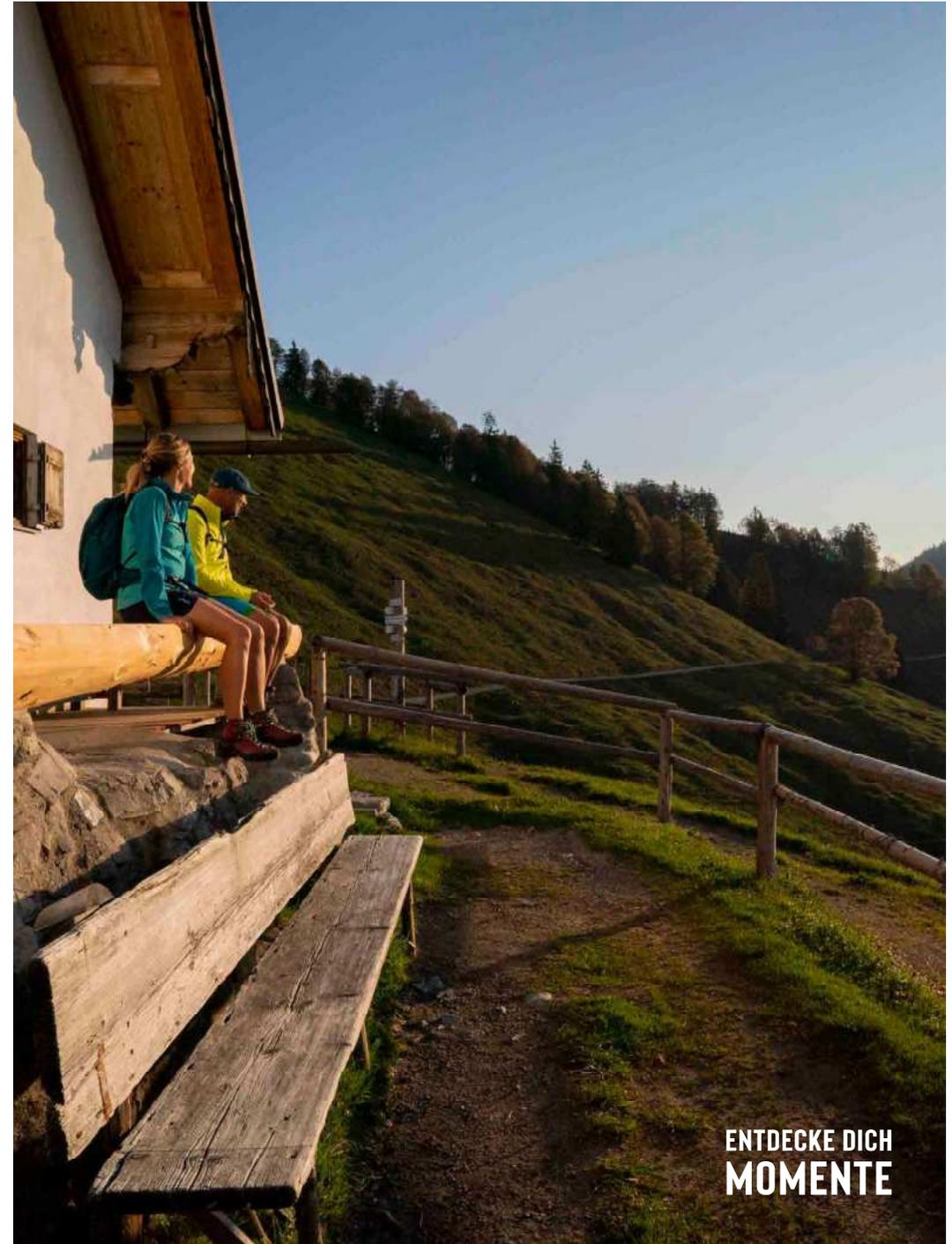
Erlebbar von April bis Oktober, je nach Wetter-/Schneelage auch früher.

Verbundenheit zur Natur | **Staffelalm am Rabenkopf**

Auf der Staffelalm und dem ein paar Höhenmeter weiter oberhalb gelegenen Rabenkopf erwartet Dich eine **faszinierende Aussicht** über die Benediktenwand bis tief hinein in das Karwendelgebirge. Hier oben wird deutlich, warum ein **respektvoller Umgang mit Natur und Umwelt** besonders lohnenswert ist. Eingebettet in die idyllische Bergwelt unterstreicht auch die bereits um 1868 erbaute Staffelalm wie wichtig es ist, diese einzigartige Kulturlandschaft zu bewahren.

Zu Deiner Überraschung wirst du feststellen, dass bereits **Franz Marc** die Verbundenheit zur Natur schätzte, um **einige seiner Werke hier zu malen**. Zwei Fresken im Inneren der Alm erinnern an seine Schaffenszeit zwischen 1906 und 1911. Diese Fresken sind heute leider nicht mehr frei zugänglich, aber auf einer Informationstafel dort zu sehen.

Alle 20 Minuten Pause? Das ist für Dich vielleicht ungewöhnlich. Nutze den bewussten Halt, um hier Deine Gedanken und Erkenntnisse während der Etappen niederzuschreiben. Was kommt Dir während der Pause in den Sinn? **Welche Beobachtungen machst Du? Welche Gedanken kreisen auf der Wanderung in Deinem Kopf? Schreib gerne alles hier nieder:**





BEWEGUNG UND RUHE ÜBER DEN FELSENWEG NACH SCHLEHDORF

Diese gemütliche Wanderung führt Dich zu den **schönsten Abschnitten am Kochelsee**. Ruhig, schattig und wenig begangen führt der Weg durch eine landschaftlich besonders reizvolle Natur und bietet Dir gleichzeitig spannende Einblicke in die Geschichte der Region. **Der Felsenweg** wurde 1893 geschaffen und beginnt nur wenige hundert Meter nordwestlich des imposanten Walchenseekraftwerks mit seinem Besucherinformationszentrum.

Der weitestgehend schattige Weg bietet immer wieder **schöne Ausblicke auf den See**. Gesichert durch ein Geländer wanderst Du **entlang einer steilen Felswand**. Auf halbem Weg ragt eine markante Gesteinsnase mit einem Aussichtspunkt in den See hinaus, der zum Verweilen einlädt und einen Blick auf die malerische Umgebung ermöglicht.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Wandern geht auch langsam, Schritt für Schritt, mit dem Ziel die direkte Umgebung in sich aufzusaugen und den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen. Achte auf die Geräusche im Wald, die Ausblicke und die kleinen Dinge in Deinem direkten Umfeld. Widme ihnen Zeit und gib der neu gewonnenen Aufmerksamkeit genug Raum, sich Dir weiter mitzuteilen. Ein nächster Gedanke zeigt sich? Lasse ihn nicht entweichen, mach eine kurze Pause, um ihn weiter verfolgen zu können.



INFOS

Wie Du hierher kommst: Start Walchenseekraftwerk, Parkplatz gebührenfrei, Bushaltestelle Altjoch (ca. 1,5 km entfernt). **Tipp:** in den Sommermonaten erreichbar mit dem Ausflugsschiff MS Herzogstand, Haltestelle „Altjoch“
Achtung: Führung endet in Schlehdorf. Zurück entweder denselben Weg nehmen oder mit dem Motorschiff einmal um den Kochelsee, Ausstieg Altjoch.

Was den Ort besonders macht:

Wie lange Du hier verweilen kannst: Einfache Gehzeit ca. 90 Minuten

Am Ende des insgesamt kurzen Felsenweg-Abschnitts hast Du die Wahl: Entweder gleich **rechts nach Schlehdorf** abbiegen oder **geradeaus am Felsenkeller** vorbeiwandern. In der natürlichen Höhlung des Felsenkellers lagerte früher das Bier der Klosterbrauerei Schlehdorf. Obwohl die einst beliebte Ausflugswirtschaft im Felsenkeller seit Langem geschlossen ist, trägt sie noch immer die Geschichten vergangener Zeiten in sich. Für eine **entspannte Einkehr** und Stärkung im hier und heute liegt der **Klosterbräu** in Seenähe und auf dem Weg zur Schiffsanlegestelle.

Du möchtest Deine Gedanken und Aufzeichnungen mit uneingeschränktem Blick auf den See und die dahinter liegenden Berge noch einmal Revue passieren lassen? Dann nimm das **Schiff ab der Schiffsanlegestelle Schlehdorf, um zurück zu Deinem Ausgangspunkt zu gelangen**. In den Herbst- und Wintermonaten empfehlen wir den Weg wieder retour.

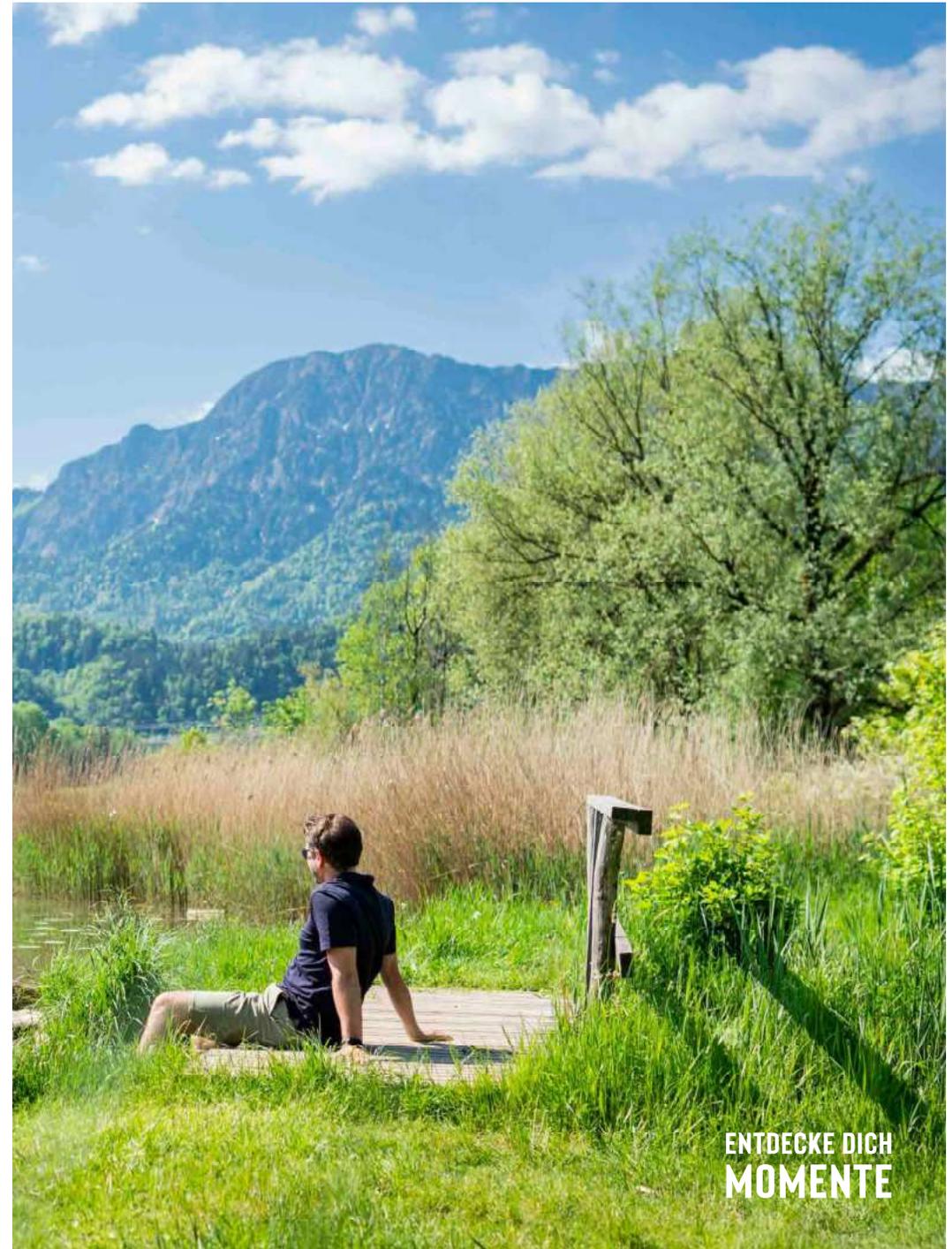


SCHIFF NACH KOCHEL A. SEE

Aktuelle Informationen zu den Fahr- und Betriebszeiten der Schiffe findest Du unter www.motorschiffahrt-kochelsee.de



Notiere hier und unmittelbar Deine sich noch **entwickelnden Gedanken, Beobachtungen oder Sinneswahrnehmungen, Gefühle und Erinnerungen an besondere Momente in Deinem Leben:**





EINFACHHEIT UND MINIMALISMUS FREILICHTMUSEUM GLENTLEITEN

Willkommen im Freilichtmuseum Glentleiten, einem Ort, der Dich auf eine besonders anschauliche Zeitreise in die Vergangenheit Oberbayerns mitnimmt und den ländlichen Alltag der Menschen vor über 500 Jahren erkunden lässt.

Eingebettet in eine nach historischem Vorbild gepflegte Kulturlandschaft wurden auf dem weitläufigen Gelände an die 70 original erhaltenen Gebäude aus ganz Oberbayern wieder aufgebaut. Ihre Einrichtung und die Spuren vergangener Generationen erzählen ihre eigene Geschichte sowie die ihrer früheren Bewohnerinnen und Bewohner. Die Arbeitswelt, Bräuche und Traditionen, aber auch die Baukunst mit ihren regionalen Unterschieden werden in Südbayerns größtem Freilichtmuseum auf besondere Weise erlebbar gemacht. In den umliegenden Gärten wachsen historische Obst- und Gemüsesorten. Auf den Weiden grasen alte Nutztierassen.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Gehe auf Entdeckungsreise, erlebe das schlichte, reduzierte und bescheidene Leben vergangener Tage und frage Dich: Wie war das damals? Könnte ich das auch? Was gefällt mir an diesem Lebensstil und warum? Schreibe deine Gedanken dazu auf der nächsten Seite auf.



INFOS

Wie Du hierher kommst: PKW, gebührenfreier Parkplatz, Bus 9811 von Kochel/Schlehdorf nach Murnau über Großweil, Haltestelle Glentleiten, zu Fuß über Wanderweg ab Schlehdorf (ca. 1 Std.)

Was den Ort besonders macht: In der Einfachheit liegt die Schönheit

Wie lange Du hier verweilen kannst: 120 bis 240 Minuten

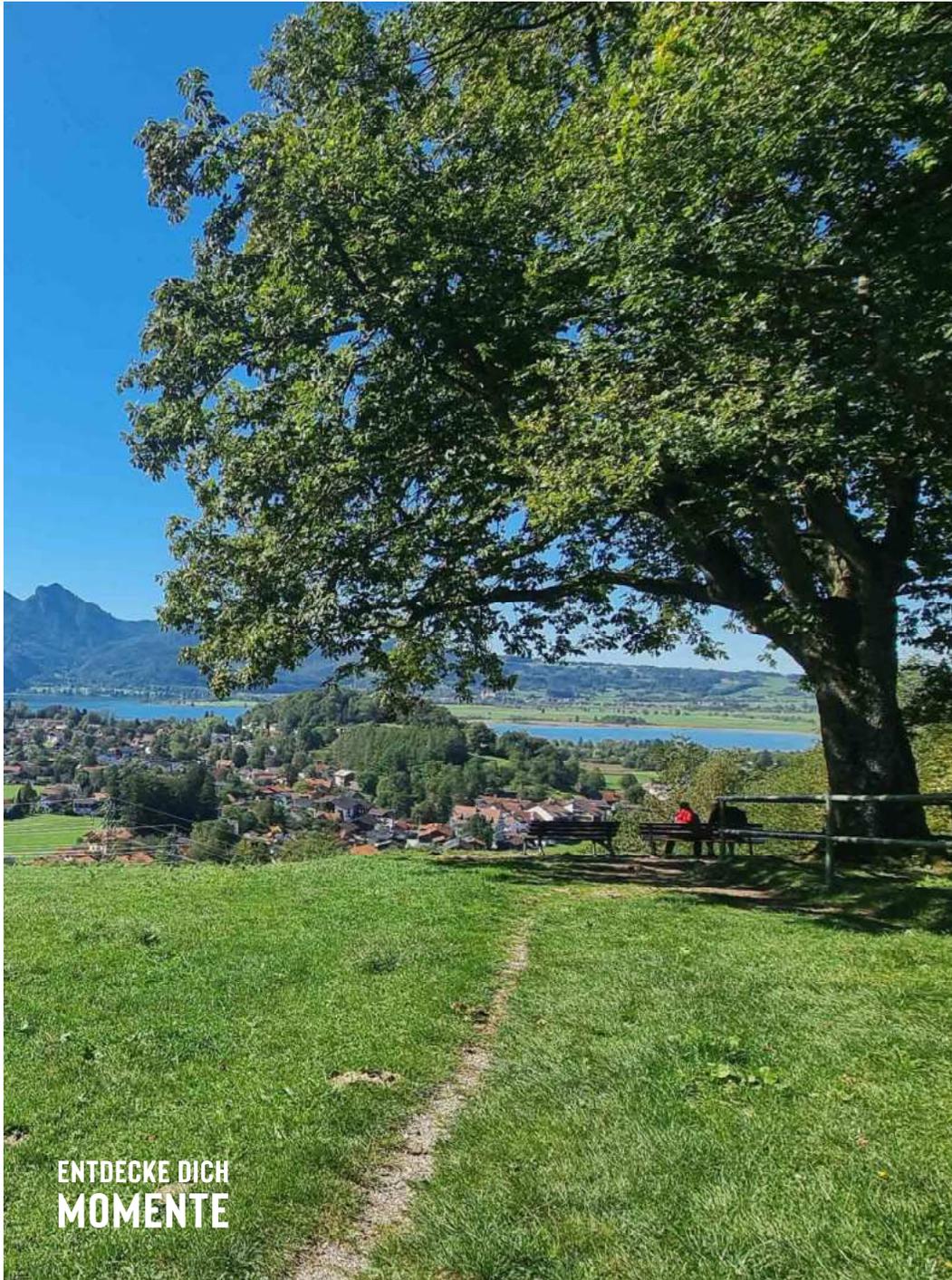
Öffnungszeiten: unter www.glentleiten.de / meist Mitte März bis Anfang November (Auf Boarisch: von Josefi bis Martini)

SINNGEBUNG UND SPIRITUALITÄT

*Sinngebung und Spiritualität sind zwei tiefgreifenden Begriffe, die individuell sehr unterschiedlich interpretiert werden können. Während sich **Sinngebung auf die Bedeutung und den Zweck in unserem Leben beziehen**, wird **Spiritualität oft mit dem Streben nach Geborgenheit, Hoffnung und Sinn verbunden**. Es gibt viele*

*unterschiedliche Wege, die persönliche Sinngebung zu finden und Spiritualität zu praktizieren. In diesem Kapitel möchten wir Dich dazu einladen, herauszufinden, was **Dir Sinn im Leben gibt** und **Deine spirituelle Seite** zu erkunden. Stationen sind **die Kohl-leite, das Walchenseekraftwerk, der Herzogstand und der Lainbach-Wasserfall**.*





WAHRNEHMUNG UND PERSPEKTIVENWECHSEL KOHLEITE

Die Kohlleite oberhalb von Kochel a. See gilt seit jeher als **besonderer Aussichtspunkt über Kochel**. Auf der kleinen Anhöhe, deren Name vom Begriff Kuhweide hergeleitet werden kann, eröffnet sich ein besonders **beeindruckender Ausblick auf eine Jahrtausende alte Landschaft**. Mit dem Kochelsee und den Loisach-Kochelsee-Mooren zu Füßen, der umliegenden Berglandschaft stets im Blick, diente die Kohlleite bereits Franz Marc als **Ort der Ruhe und Inspiration**. Hier entstand zum Beispiel das Bild „Zwei Frauen am Berg“, welches übrigens auch im Franz-Marc-Museum ausgestellt ist.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Die Kohlleite und der Ausblick von hier oben gehören nun ganz alleine Dir. **Nimm Dir Zeit, um diesen inspirierenden Ort und die umliegende Landschaft wahrzunehmen. Was fällt Dir auf? Was siehst Du alles? Betrachte die Natur und die darin eingebettete Kulturlandschaft ganz genau. Was fällt Dir vielleicht sofort ins Auge und was erst auf den zweiten Blick?**

Wie lange hat es zum Beispiel gedauert, bis Dir die Hochspannungsleitungen aufgefallen sind? Auf Anhieb scheinen diese zunächst einen Kontrast zur natürlichen Umgebung zu bilden: Doch sie kommen vom naheliegenden Walchenseekraftwerk und versorgen die Region mit nachhaltiger Energie. Aus dieser Perspektive betrachtet, symbolisieren sie technischen Fortschritt und eine unverzichtbare, lebensnotwendige Verbindung zwischen Mensch und Umwelt.

i

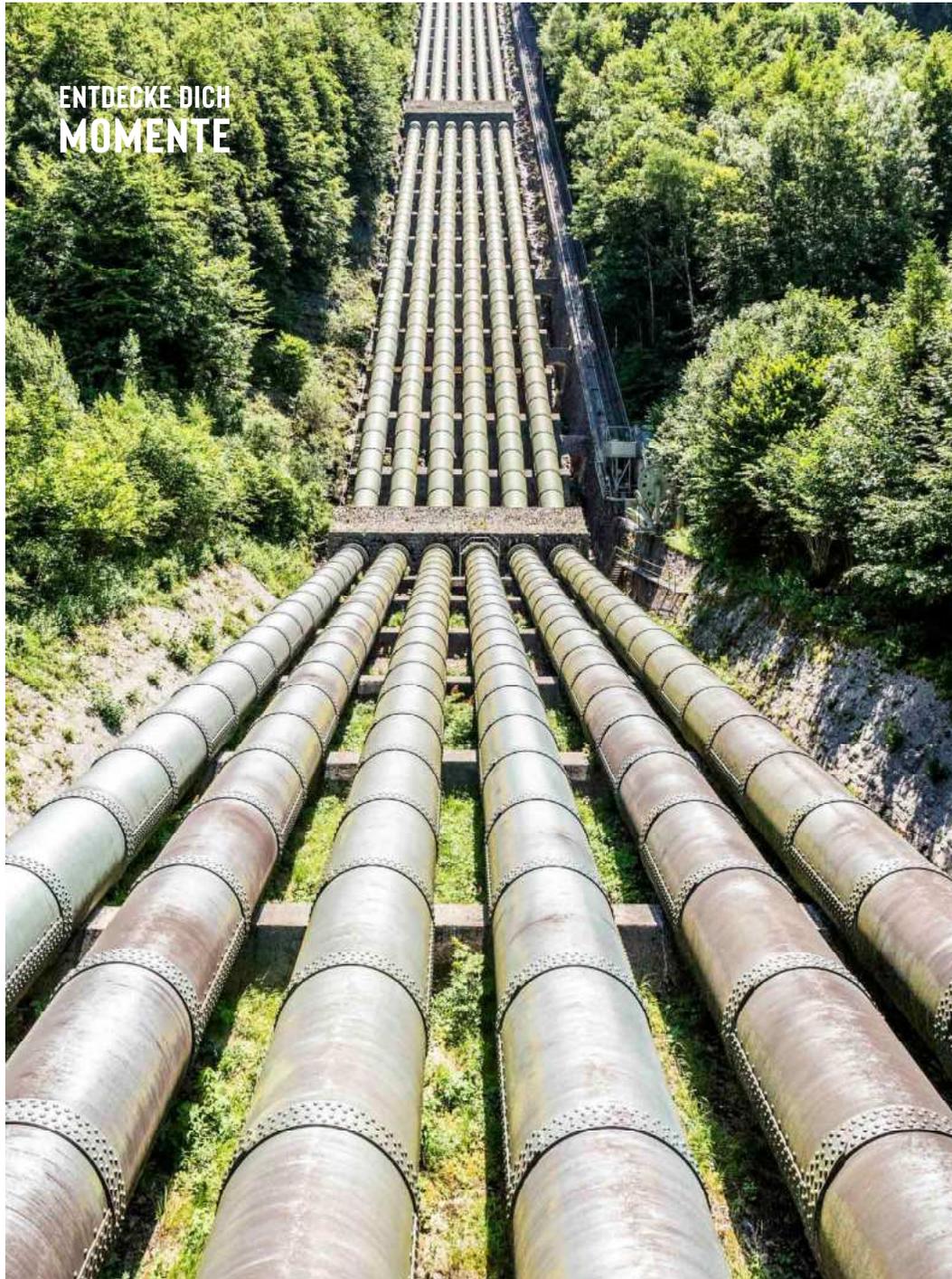
INFOS

Wie Du hierher kommst: Zu Fuß in ca. 15 Minuten von der Ortsmitte Kochel a. See erreichbar (Beschilderung folgen)

Was den Ort besonders macht: Die Aussicht und spürbare Kraft der drei jahrhundertealten Bäume

Wie lange Du hier verweilen kannst: 30 bis 60 Minuten





ENERGIE UND INNERE STÄRKE WALCHENSEEKRAFTWERK

Das Walchenseekraftwerk gilt als Wiege der industriellen Stromerzeugung in Bayern. Nach ersten Planungen im 19. Jahrhundert wurde es schließlich 1924 fertiggestellt und in Betrieb genommen. Heute, 100 Jahre später, zählt das geschützte Industriedenkmal immer noch zu den größten, aktiven Hochdruckspeicherkraftwerken in Deutschland.

An Orten wie diesen ist die enorme Kraft von Wasser besonders deutlich spürbar. Für die Stromerzeugung wird das Potential des natürlichen Höhenunterschieds von gut 200 Metern zwischen dem Oberbecken am Walchensee und dem Unterbecken am Kochelsee genutzt. Bei Betrieb des Kraftwerks kann der Wasserspiegel des Walchensees bis zu sechs Meter gesenkt werden, was einem verfügbaren Speicherraum von 110 Millionen Kubikmetern entspricht. Stell dir nur mal vor, wieviel Energie solche Wassermassen haben!

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Reflektiere, welche Bedeutung Energie in Deinem Leben einnimmt, während Du die imposante Anlage des Walchenseekraftwerks betrachtest und die Wasserkraft erahnen kannst. Frage Dich, welche Fähigkeiten und Energien Dich und Deine Mitmenschen mitreißen und wie Du Deine eigene Energie am besten einsetzen kannst? Nutze diesen Moment, um Dich von der Natur und der technischen Innovation zur Energiegewinnung inspirieren zu lassen und über Deine Rolle in Deinem eigenen, komplexen Energiesystem nachzudenken.

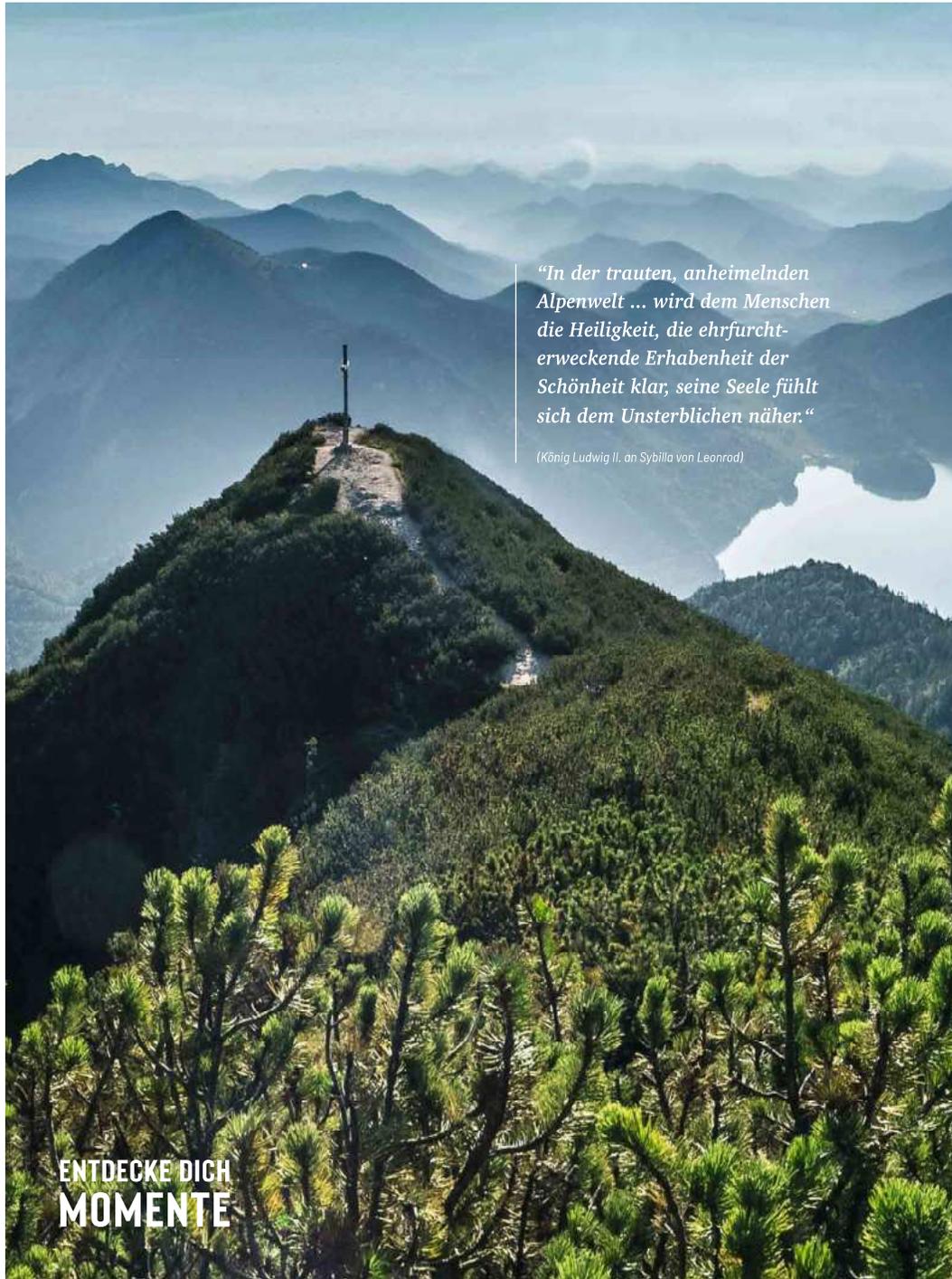


INFOS

Wie Du hierher kommst: tbd.

Was den Ort besonders macht: Das Zusammenspiel von Natur und Technik

Wie lange Du hier verweilen kannst: tbd.



“In der trauten, anheimelnden Alpenwelt ... wird dem Menschen die Heiligkeit, die ehrfurchterweckende Erhabenheit der Schönheit klar, seine Seele fühlt sich dem Unsterblichen näher.“

(König Ludwig II. an Sybilla von Leonrod)

ENTDECKE DICH
MOMENTE

WEITSICHT UND LOSLASSEN HERZOGSTAND

Der Herzogstand: Ein imposanter Berggipfel in den Bayerischen Voralpen, der sich nicht nur namentlich hervorhebt, sondern auch mit seinen 1.732 Metern herrschaftlich über dem Walchensee thront und ein eindrucksvolles Panorama preisgibt. Ein Ort der Faszination und Inspiration – auch für König Ludwig II., der nicht nur die faszinierende Landschaft und Schönheit der hiesigen Berge liebte, sondern dort, wo sich heute das Berggasthaus befindet, ein eigenes Königshaus mit Aussichtspavillons errichten ließ. Seinen Namen trägt der Herzogstand wegen der bayerischen Herzöge Wilhelm IV. und Ludwig X., die diese Gegend bereits im 16. Jahrhundert regelmäßig für ihre Jagdausflüge nutzten. König Max II., der Vater von Ludwig II., ebenfalls ein leidenschaftlicher Jäger, ließ 1858 einen Reitweg anlegen und ein Pürschhaus unterhalb des Herzogstandsattels errichten. Wenig später machten sich sogar erste Sommerfrischler von Kochel aus mit Eseln und Maultieren auf den Weg zu ihren persönlichen Bergabenteuern.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Wir laden Dich ein, bei Deinem Herzogstandbesuch nicht nur den **Gipfel zu erkunden**, sondern insbesondere das **Bankerl und die Kapelle** nahe der Bergstation der Herzogstandbahn zu besuchen. Hier kannst Du besonders gut innehalten und Dich von der **Schönheit der umliegenden Bergwelt inspirieren lassen**.

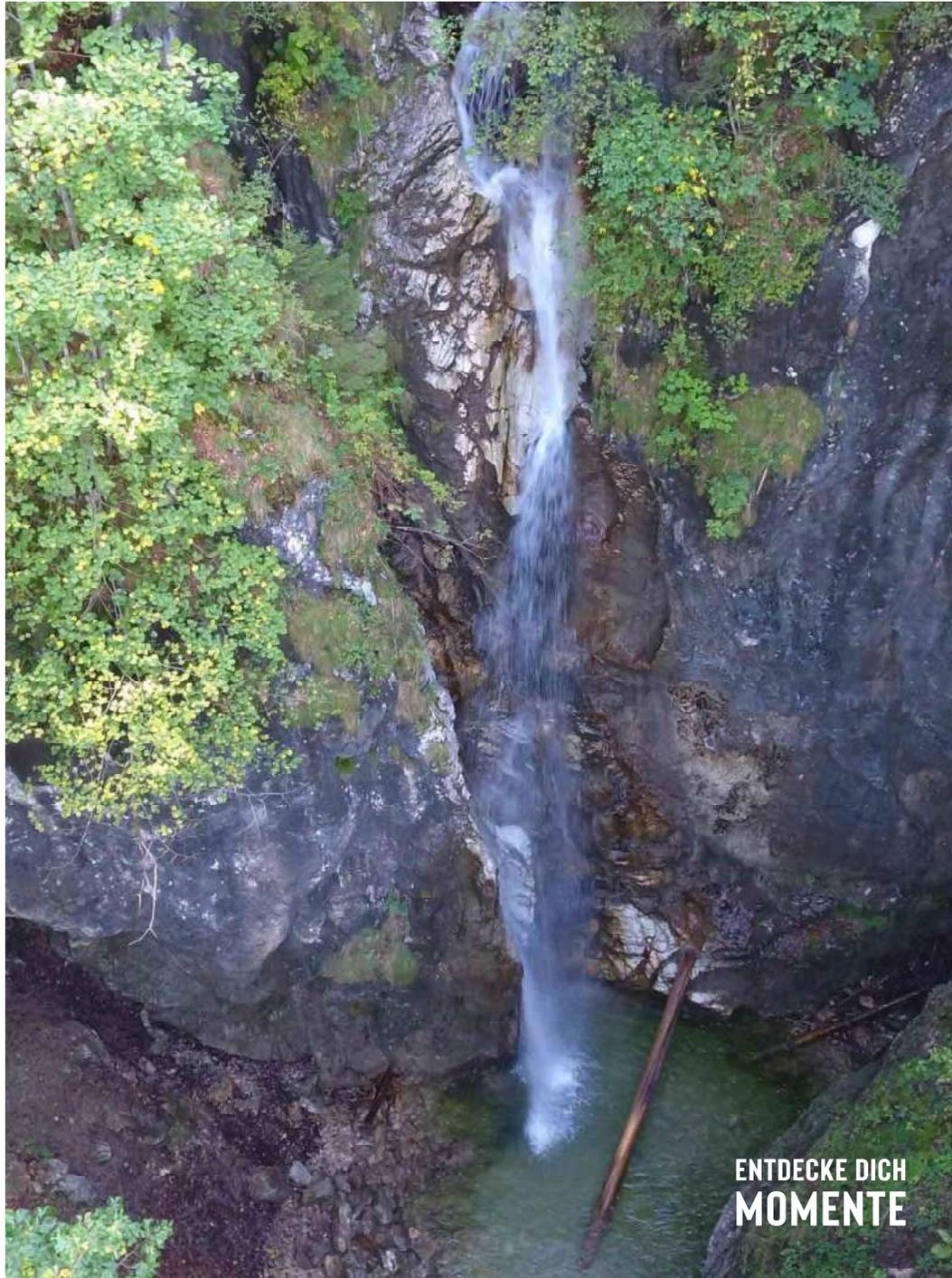


INFOS

Wie Du hierher kommst: tbd.

Was den Ort besonders macht: tbd.

Wie lange Du hier verweilen kannst: tbd.



DANKBARKEIT UND URSPRUNG DES LEBENS LAINBACH-WASSERFALL

Der **Lainbach-Wasserfall** zählt nicht nur unter Naturliebhabern und Fotografen zu einem **echten Naturerlebnis im Zwei-Seen-Land**. Er strahlt ganzjährig und in all seiner Pracht **Klarheit und Ursprünglichkeit** aus. Hier lohnt es sich eine längere **Erfrischungspause** einzulegen und die **Kraft des Wassers als Quelle allen Lebens zu spüren**. Wo sonst gibt es eine bessere Gelegenheit, über Deine **Ursprünge** nachzudenken und Dich mit Deinen **eigenen Wurzeln** zu beschäftigen? Spüre die Kraft und Energie des fließenden Wassers und lass Dich von der Schönheit der Natur inspirieren.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Der Anblick des Lainbach-Wasserfalls erinnert uns in eindrucklicher Weise daran, wie **kostbar und lebensspendend Wasser für unser Dasein ist. Ohne Wasser gäbe es kein Leben.**

Verweile an diesem besonderen Ort und **frage Dich** analog zu den vorbeirauschenden Wassermassen, welche sich unaufhörlich ihren Weg bahnen, **woher Du kommst und wohin Du gehst.**



INFOS

Wie Du hierher kommst: tbd.

Was den Ort besonders macht: tbd.

Wie lange Du hier verweilen kannst: tbd.

ENTDECKE DICH
MOMENTE



THE SOUND OF KOCHEL- / WALCHENSEE

Der gebürtige junge Walchenseer und mittlerweile in Berlin tätige **Komponist Louis Edlinger** hat eigens für unsere Entdecke-Dich-Momente eine Entspannungsmusik komponiert, die auf Naturgeräuschen und traditionellen Klanglandschaften der Region Kochel- | Walchensee basiert. Dies schafft eine besondere akustische Kulisse, die Deine **Achtsamkeitserfahrung unterstützt und Dein persönliches Erleben verstärkt**. Hier vor Ort oder zu Hause zum Entspannen und Träumen.

Der gebürtige junge Walchenseer und mittlerweile in Berlin tätige **Komponist Louis Edlinger** hat eigens für unsere Entdecke-Dich-Momente eine Entspannungsmusik komponiert, die auf Naturgeräuschen und traditionellen Klanglandschaften der Region Kochel- | Walchensee basiert. Dies schafft eine besondere akustische Kulisse, die Deine **Achtsamkeitserfahrung unterstützt und Dein persönliches Erleben verstärkt**. Hier vor Ort oder zu Hause zum Entspannen und Träumen.

Der gebürtige junge Walchenseer und mittlerweile in Berlin tätige **Komponist Louis Edlinger** hat eigens für unsere Entdecke-Dich-Momente eine Entspannungsmusik komponiert, die auf Naturgeräuschen und traditionellen Klanglandschaften der Region Kochel- | Walchensee basiert. Dies schafft eine besondere akustische Kulisse, die Deine **Achtsamkeitserfahrung unterstützt und Dein persönliches Erleben verstärkt**.



HÖR DOCH MAL REIN!

Unser Sound of Kochel- | Walchensee ist über diesen QR-Code kostenlos bei allen gängigen Streamingdiensten erhältlich.



MENTALES WOHLBEFINDEN UND STABILITÄT

Was bedeutet eigentlich mentales Wohlbefinden und Stabilität? In einer zunehmend hektischen und stressigen Welt ist es entscheidend, sich **Zeit für sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu nehmen**. Eine gewisse **innere Stabilität** befähigt uns, in schwierigen Lebenssituationen oder bei emotionalen Herausforderungen mit Stress, Ängsten und Belastungen umzugehen **ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten**. Durch ein **bewusstes Auseinandersetzen mit uns selbst, unseren Gedanken und Gefühlen**,

aber auch durch **Stressbewältigung, Widerstandsfähigkeit und Positivität** können wir unser mentales Wohlbefinden und unsere Stabilität verbessern. Die folgenden Entdecke-Dich-Momente sollen Dir dabei helfen, Deine Fähigkeiten in diesem Bereich zu stärken. Dafür auserwählte Orte sind **die Halbinsel Zwergern, die Walchensee-Schlucht, die Seen Kochelsee und Walchensee selbst und die Kristall Therme Kochel a. See**.



ENTDECKE DICH
MOMENTE



ENTDECKE DICH
MOMENTE

BESTÄNDIGKEIT UND HALT HALBINSEL ZWERGERN

Das *Klösterl Walchensee* und die *kleine Kapelle St. Margareth* sind Orte von großer historischer Bedeutung und tiefer spiritueller Verbundenheit. Die Besiedelung der Halbinsel Zwergern am westlichen Ufer des Walchensees zwischen dem kleinen Weiler Einsiedl und dem Kochler Ortsteil Walchensee begann bereits um 1160. Auch heute zeugen davon noch jahrhundertealte Fischfang-Anlagen, die nur bei Niedrigwasserstand zu sehen sind. 1344 erfolgte der Bau des heute unter Denkmalschutz stehenden Kirchleins St. Margareth. 1689 folgte die Stiftung des Klösterls durch die bayerische Kurfürstin Maria Antonia von Österreich, das mittlerweile ein Jugendbildungshaus beherbergt. Bis heute prägen diese Jahrhunderte alten Orte das kulturelle Erbe der Region. Eingebettet in eine einzigartige Naturlandschaft, **lädt Dich die Halbinsel Zwergern mit ihren historischen Plätzen und besonders schützenswerten Wäldern, Wiesen und Buchten dazu ein, respektvoll innezuhalten, Deine Gedanken wandern zu lassen und eine tiefe Verbundenheit mit allem Leben zu spüren.**

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Welche **Motive und Hoffnungen** hatten die Menschen, die diese Orte vor so langer Zeit erbaut haben? Was trieb sie an? Was erhofften sie sich von diesen Orten und was war für sie damals heilig?

Im Hier und Jetzt: Was **bedeutet dieser Ort für Dich und warum wurde er Deiner Meinung nach damals für ein solches Bauwerk ausgewählt?** Vielleicht liegt es an der **besonderen Energie, die hier zu spüren ist.** Oder an der **Verbindung zur Natur und den Elementen, die diese Plätze umgeben.** Was denkst Du?

i

INFOS

Wie Du hierher kommst: Bus 9608 Richtung GAP, gebührenpflichtige Parkplätze, zu Fuß mit dem Radl von Walchensee

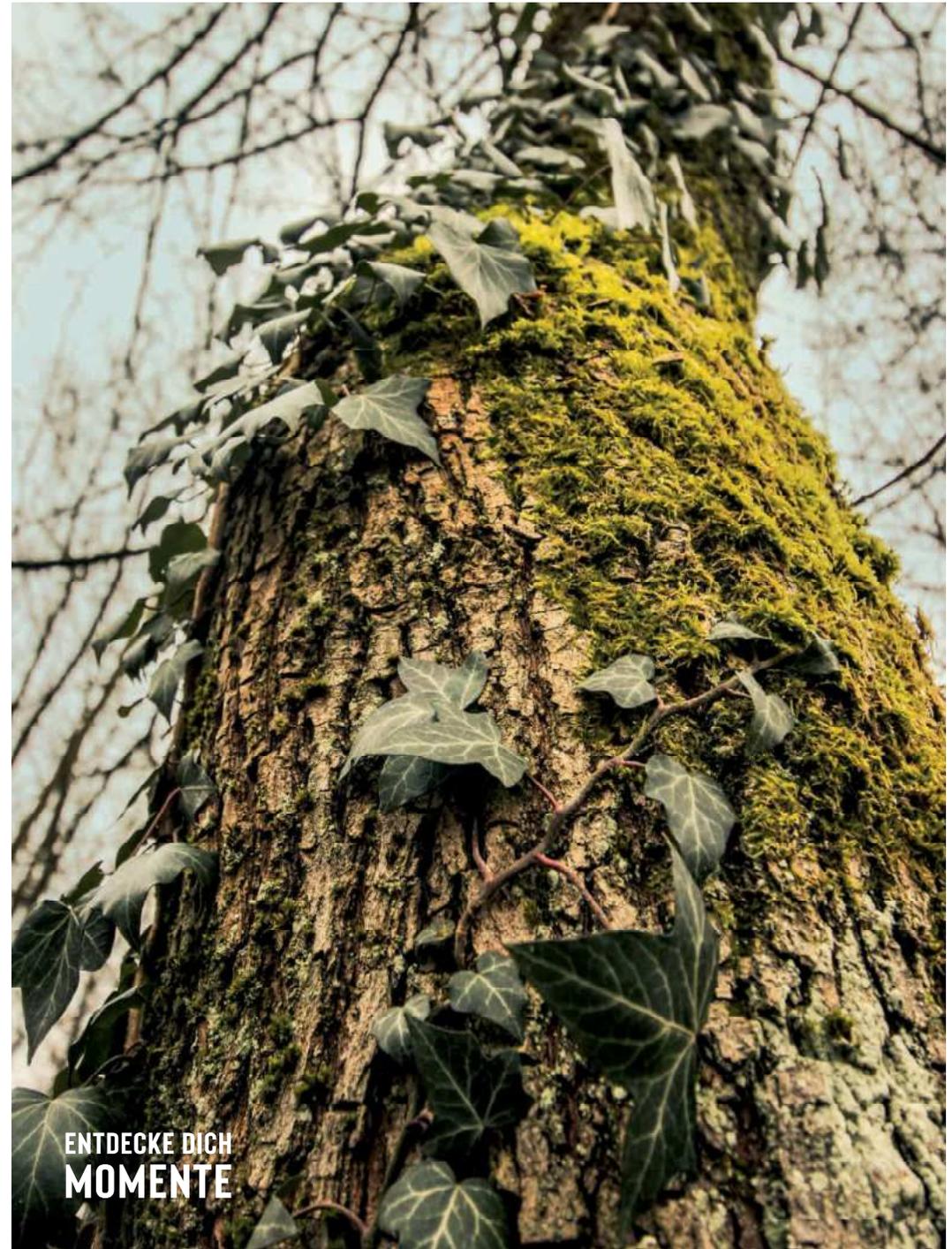
Was den Ort besonders macht: Zeitlose Orte, historische Stätten, Natur in Ruhe

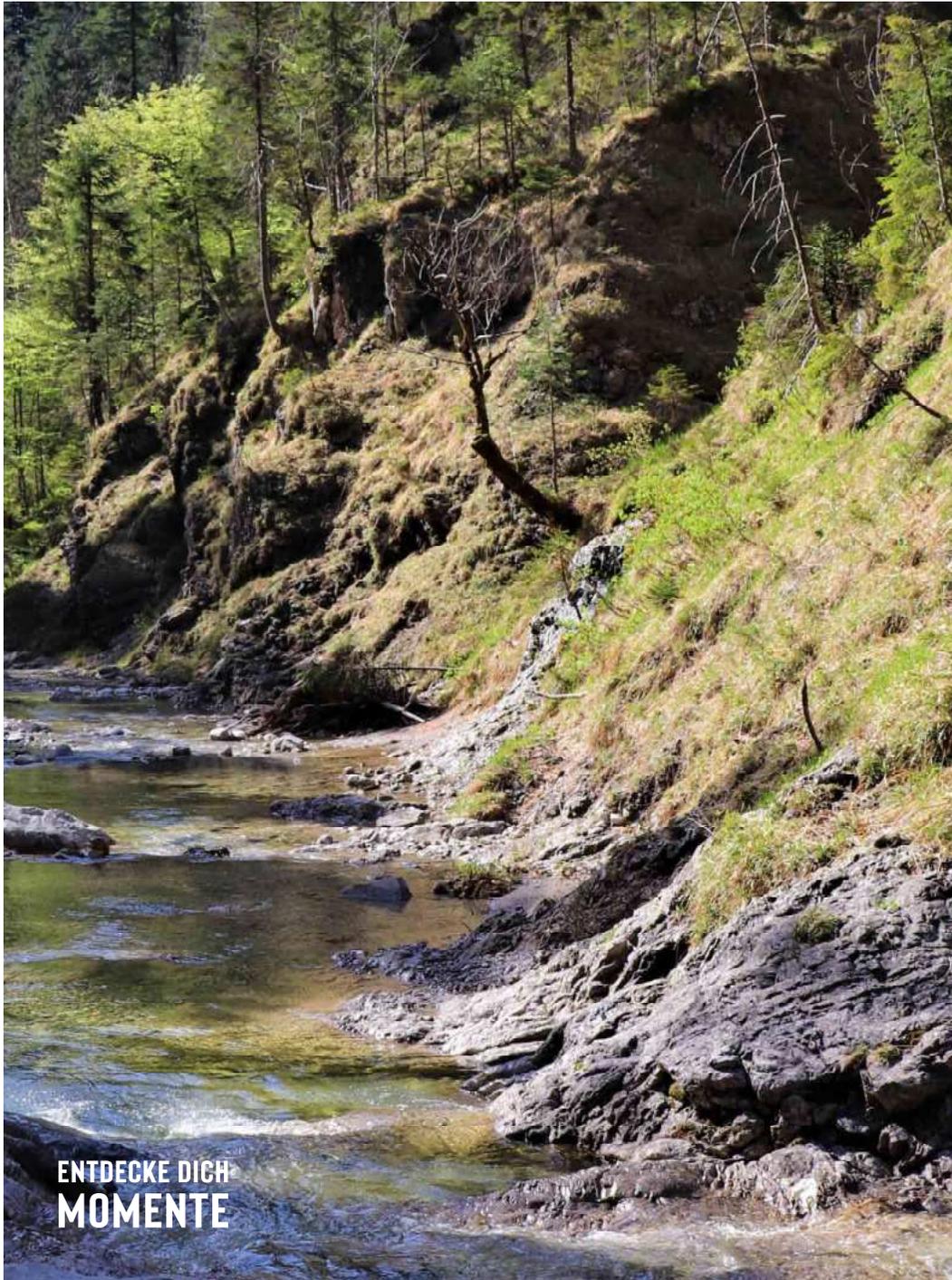
Wie lange Du hier verweilen kannst: 120 bis 150 Minuten

In den umliegenden, dichten Wäldern am Katzenkopf und dem Höhenweg stößt Du auf sehr alte Bäume, stille Zeugen von Zeit und Beständigkeit. Hier, an diesem besonderen Ort, kannst Du einen stillen Dialog mit der Natur führen. **Beobachte Deine Umgebung, nimm die Bäume war und reflektiere, was seit ihrem Wachstum in der Welt passiert ist.** Für Pflanzen bleibt die Zeit oft stehen, während Bäume Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte überdauern und uns mit ihrer Beständigkeit beeindrucken. Vielleicht machst Du einen symbolischen Kniefall vor der Natur, um Deine Dankbarkeit und Wertschätzung für ihre beständige Schönheit und Weisheit auszudrücken.

Welche Gefühle löst die Begegnung mit einem sehr alten Baum oder anderen natürlichen Elementen bei Dir aus? Spürst Du ihre Beständigkeit und deren Halt? Inwiefern kannst du **von der Ausdauer und Beständigkeit der Natur lernen**, um in schwierigen Situationen auch **standhaft zu bleiben und nicht den Mut zu verlieren**? Was kannst Du konkret tun, um Deine **eigene Beständigkeit und Stabilität zu stärken**, basierend auf Deinen Beobachtungen?

Du kannst Deine Erkenntnisse, Gefühle und Gedanken direkt hier niederschreiben:





ENTDECKE DICH
MOMENTE

UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN WALCHENSEESCHLUCHT

Die **Walchenseeschlucht** erscheint auf den ersten Blick vielleicht nicht als besonders spektakuläres Wanderziel. Eine Wanderung durch die Schlucht ist eher kurzweilig und endet in einer Sackgasse. Bei genauerer Betrachtung birgt sie jedoch eine **Schönheit und Faszination, die es zu entdecken lohnt**. Das kleine, aber feine Naturidyll bietet **Felswände und Passagen**, gibt einzigartige geologische Einblicke in die Erdgeschichte und beheimatet eine **vielfältige Tier- und Pflanzenwelt**, die sich an die besonderen Lebensbedingungen in diesem Lebensraum angepasst haben.

Schluchten bieten eine **spektakuläre und beeindruckende Landschaft**. Wie überall in der Natur ist es auch hier wichtig, besonders **achtsam zu sein**. Achte auf den Wasserstand, die Temperatur und Deine körperliche Verfassung bzw. die Deiner Begleiter. Stelle sicher, dass alle gut zu Fuß unterwegs sind und bitte beachte, dass der Weg am Bach endet. Spätestens hier ist es an der Zeit zu wenden, denn ab dieser Stelle beginnt absturz- und steinschlaggefährdetes Gelände.



Auf dem Weg hinein in die Schlucht fragst Du Dich sicher: **Bin ich hier richtig? Wo geht es entlang? Macht es hier überhaupt Sinn, weiter zu gehen?** Damit zeichnet Dir die Walchenseeschlucht besonders anschaulich eine Analogie auf, **Deine Lebenssituation zu reflektieren und neue Perspektiven zu entdecken**. Denn: Sackgassen, egal ob positiver oder negativer Natur, geben uns die Möglichkeit, **innezuhalten, nachzudenken und uns neu zu orientieren**.



INFOS

Wie Du hierher kommst: tbd.

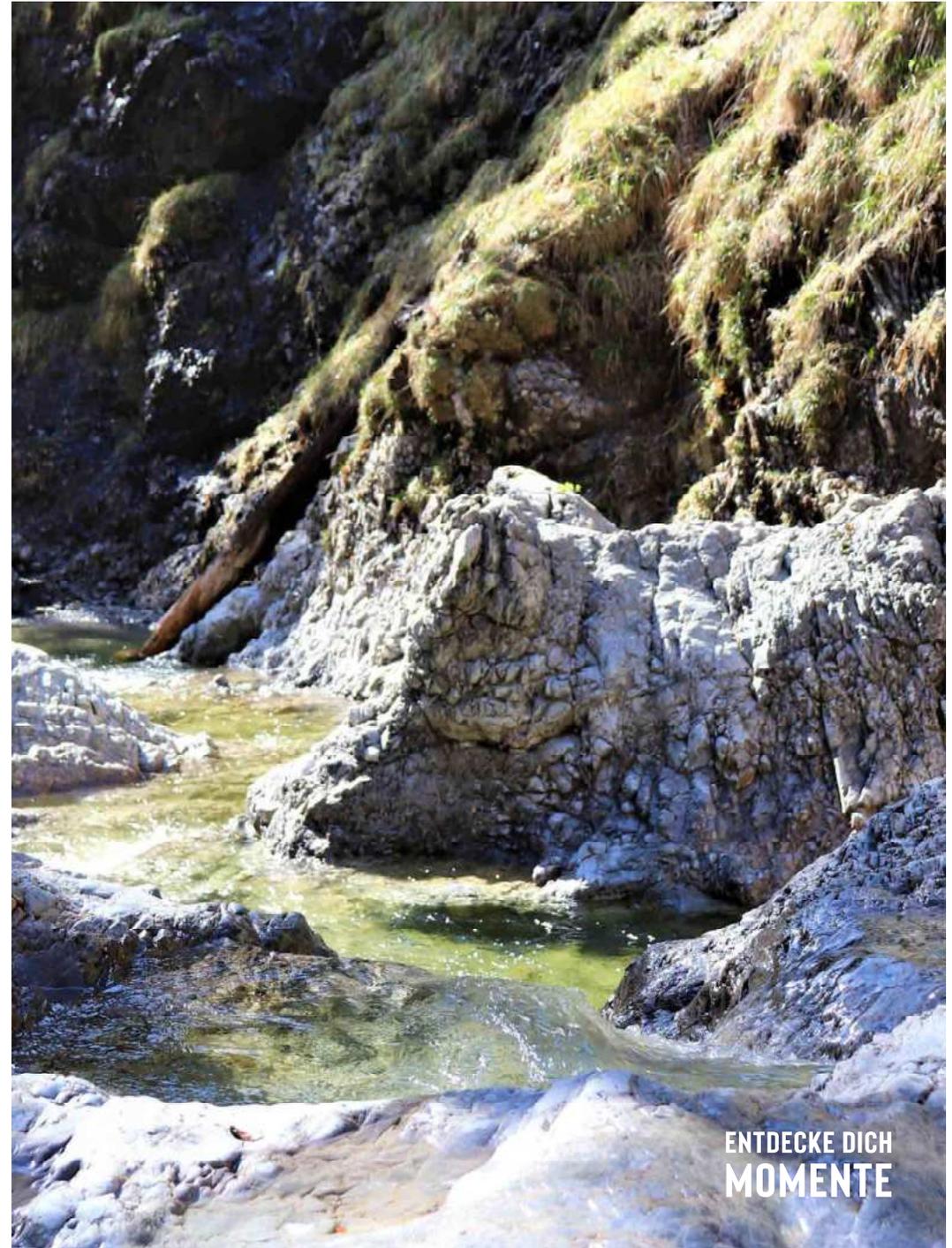
Was den Ort besonders macht: tbd.

Wie lange Du hier verweilen kannst: tbd.

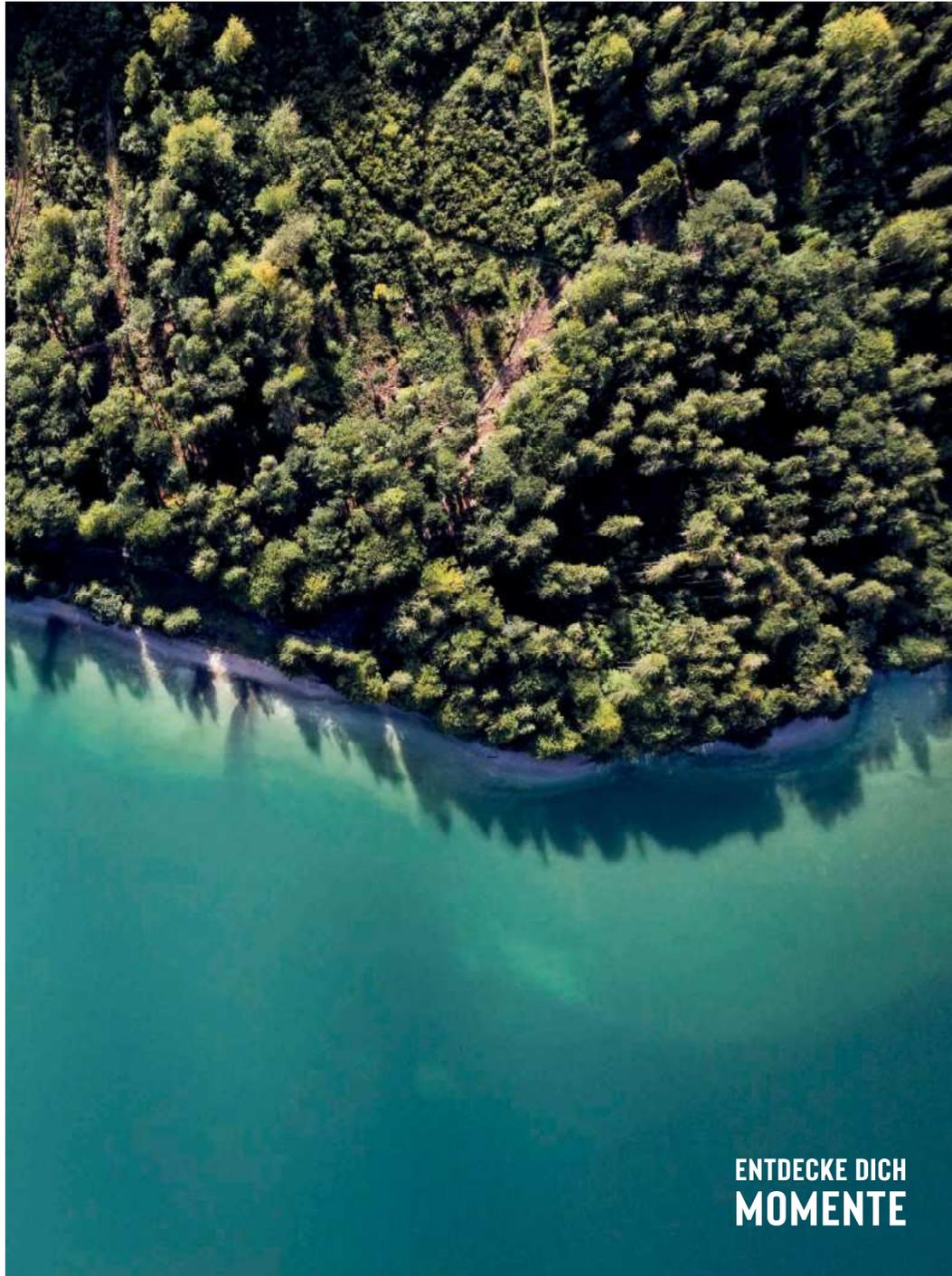
➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Hast Du schon einmal das Gefühl gehabt, in einer **Sackgasse festzustecken**, sei es im Leben oder bei einem bestimmten Projekt? Immer tiefer rein in die Sackgasse ist vermutlich nicht das, was Dich weiterbringen wird. Es fordert Dich und wird zur scheinbar unüberwindbar großen Herausforderung. **Doch es gibt immer einen anderen Weg, Herausforderungen zu begegnen: Geh ganz einfach ein paar Schritte zurück – den Weg kennst Du ja bereits!** Hier in der Walchenseeschlucht ist das ganz einfach: Orientiere Dich in Richtung des Sees, in Richtung der Sonne und der Freude.

Stelle Dir diese Impulsfragen: Wie gehst Du normalerweise mit solchen Situationen um? Fühlst Du Dich überwältigt oder siehst Du sie als **Chance zur persönlichen Entwicklung**? Welche Rolle spielt **Achtsamkeit und Orientierungssinn**, wenn Du Dich in einer schwierigen Situation befindest? Wie kannst Du die **Erfahrungen aus vergangenen Sackgassen nutzen**, um **künftigen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen**?

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:



ENTDECKE DICH
MOMENTE



INNERES GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT AM ODER AUF DEM SEE

Der **malerische Kochelsee** und der **türkisblaue Walchensee** sind nicht nur Namensgeber des Zwei-Seen-Landes, sondern **zwei wahre Juwelen inmitten der bayerischen Voralpen**. Aufgrund ihrer einzigartigen Naturkulisse, der klaren Gewässer und den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten am und auf dem Wasser sind sie bei Erholungssuchenden besonders beliebt. Ihre faszinierende Entstehung liegt 10.000 Jahre zurück. In der Würmeiszeit formte der Isar-Loisach-Gletscher den Kochelsee durch eine Ausschürfung. Der Walchensee zählt zu einem der tiefsten Seen in Deutschland und ist etwa zur gleichen Zeit durch einen tektonischen Graben entstanden. Geologisch gesehen sind beide Seen von Moränen umgeben, die auf vergangene Gletscheraktivitäten hindeuten.

Auf einem **Spaziergang entlang des Sees** kannst Du vom befestigten Ufer aus die **unterschiedlichen Bewegungen des Wassers beobachten**. Während der **Kochelsee Ruhe und Gelassenheit** ausstrahlt, kann das Wasser des **Walchensees** je nach Windstärke **rau und aufgewühlt** sein, was ihn deshalb vor allem auch bei Wassersportlern beliebt macht. Lausche den Geräuschen des Sees und des Windes. Verfolge die Aktivitäten der Wasservögel mit Deinem Blick. **Was siehst Du um Dich herum?** Vielleicht entdeckst Du eine **neue Perspektive auf die Landschaft oder findest Frieden in der Weite des Wassers**.



INFOS

Wege / Bootsverleih: Seefestplatz Kochel, Franz-Marc-Museum Strand bis Camping Renken, Walchensee, Urfeld, Sachenbach

Was die Orte besonders macht: Einzigartige Natur

Wie lange Du hier verweilen kannst: 120 Minuten bis den ganzen Tag

AM See: im Herbst, Winter und Frühjahr

AUF DEM See: im Sommer per Schiff, SUP oder Boot

ENTDECKE DICH
MOMENTE

Intensiver wird diese Erfahrung, wenn Du Deinen Standort veränderst und Dich aufs Wasser begibst. Leihe Dir ein SUP, Ruder- oder Tretboot aus oder gehe am Kochelsee an Board des Motorschiffs MS Herzogstand. Es ist nicht nötig, weit hinauszufahren – lass Dich einfach treiben und spüre die Bewegungen des Wassers unter Dir. Nimm Dir Zeit, um in Dich hinein zu horchen und Deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Spüre die Energie des Wassers und erlaube Dir, Dich von seiner Kraft tragen zu lassen. Vielleicht findest Du in dieser Umgebung einen Moment der inneren Balance und Gelassenheit, der Dir neue Energie schenkt und Dir hilft, gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** Genieße diese kostbare Zeit am oder auf dem See, wo das Wasser Dich bewegt und Du Dich selbst in seiner Stille wiederfindest. Wie kannst Du von der ruhigen, gleichmäßigen oder aber auch wilderen, unwegsamen Bewegung des Wassers auf dem See lernen, Balance in Deinem eigenen Leben zu finden? Wie kannst Du die Stabilität, die Du hier erlebst, nutzen, um Deine eigenen inneren Konflikte und Spannungen zu bewältigen? Welche Schritte kannst Du zu Hause unternehmen, um Deine innere Balance und Stabilität zu stärken – inspiriert von der kraftvollen Ausstrahlung der Seen und ihrer Geschichte?

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:





ENTDECKE DICH
MOMENTE

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND SELBSTFÜRSORGE KRISTALL THERME KOCHEL A. SEE

Durch gezielte Pausen und Erholungsmomente in Deinem Alltag kannst Du neue Kraft und Energie schöpfen. Die Kristall Therme mit ihrem herrlichen Seeblick nimmt Dich mit in Deine wohlverdiente Auszeit. Erholung und Entspannung haben jetzt oberste Priorität. Nimm Dir bewusst Zeit für Dich selbst und spüre jeden einzelnen Moment. Genieße den Kontrast aus Wärme und Kälte, drinnen und draußen, der in der Thermenwelt am Kochelsee zu einem ganz besonderen Erlebnis wird. Die wohltuende Wärme der Sauna, die erfrischende Kälte des Tauchbeckens, die vielfältige Aromenwelt der Aufgüsse und deine sanften Bewegungen in den Thermal- und Solebecken – all das trägt dazu bei, dass Du Dich selbst spüren und Deine Körperwahrnehmung stärken kannst. Dabei stets im Blick: Die Natur in ihrer ganzen Pracht.

➔ **DEINE AUFGABE LAUTET:** *Erlebe Deinen Besuch in der Kristall Therme bewusst, lass Dich verwöhnen und spüre, wie sich Stress und Anspannung in Deinem Körper Stück für Stück lösen. Nimm die besondere Naturumgebung wahr, lass Deinen Blick über den See schweifen und versuche alles, was jetzt in diesem Moment nicht wichtig ist, auszublenden. Entspannungstechniken wie Atemübungen und Massagen können Dir zusätzlich dabei helfen, Stress abzubauen und loszulassen. Atme bewusst ein und aus. Nimm das wohltuende Zusammenspiel von Wasser, Farben und Düften wahr und genieße ihre entspannende Wirkung.*



INFOS

*Wie Du hierher kommst: Kristall Therme Kochel a. See | Seeweg 2
Hinweis: Textilfreie Therme, nur Mi. und So. am Familientag ist
Textil erlaubt. Mehr Infos unter www.kristall-trimini.de*

*Was den Ort besonders macht: Der allgegenwärtige Panoramablick
auf die Bergkulisse und den Kochelsee. Eine einzigartige Lage und
Wohlfühloase direkt am Seeufer.*

Wie lange Du hier verweilen kannst: Den ganzen Tag



DIE AROMEN® PERSONALITY-MASSAGE...

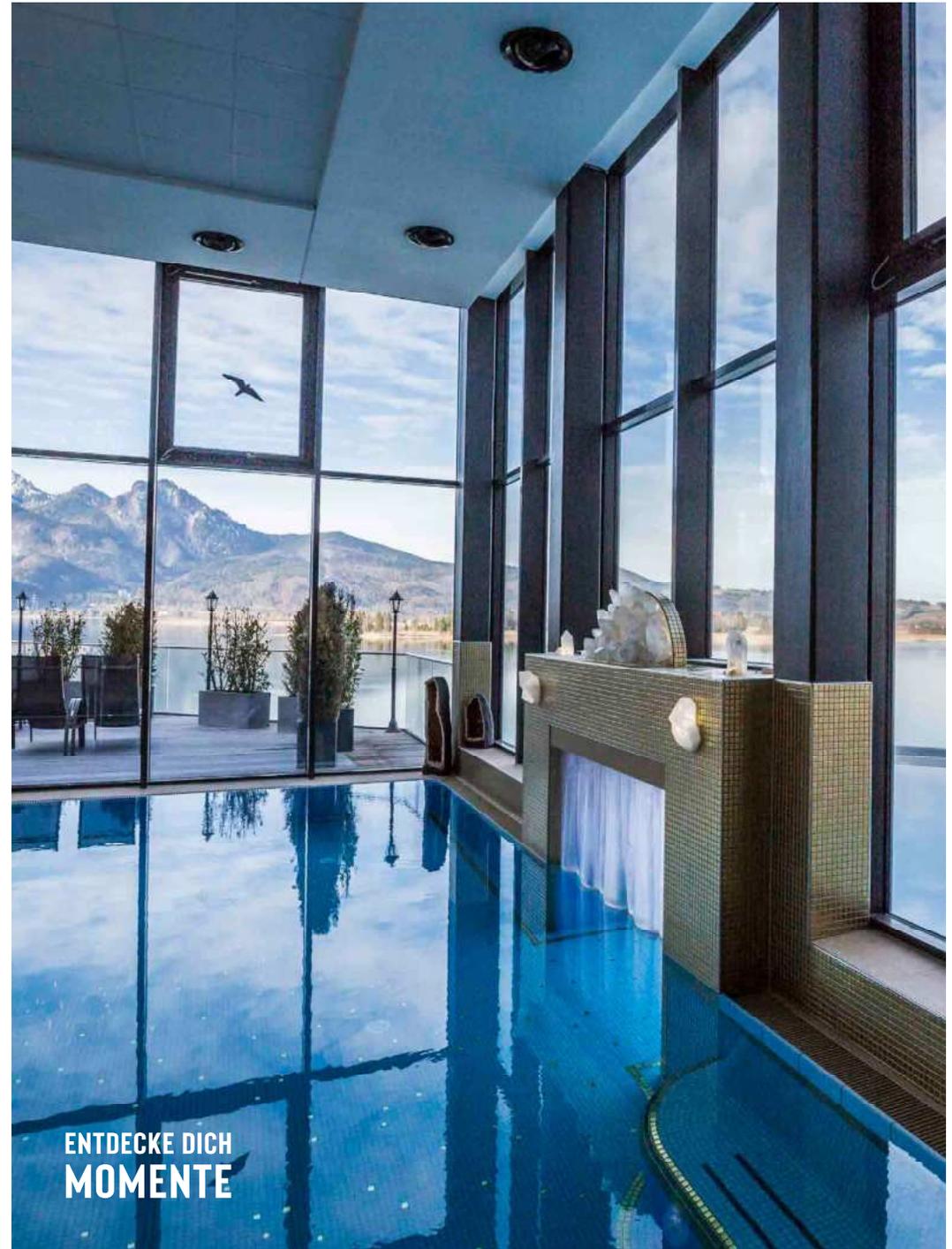
ist eine Einladung, sich selbst zu feiern und sich eine bewusste Auszeit zu gönnen. Sie ist mehr als nur eine Massage – sie ist ein ganzheitliches Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch die gezielte Auswahl ätherischer Öle, die auf Deine Persönlichkeit und Stimmung abgestimmt sind, wird jede Massage zu einem individuellen und einzigartigen Erlebnis.



Selbstfürsorge und Achtsamkeit fördern nicht nur Deine persönliche Entwicklung, indem sie Raum für Selbstreflexion und innere Klarheit schaffen. Sie können auch zu einem tieferen Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche und damit zu mehr Balance und Zufriedenheit im Leben führen.

Hör in Dich hinein und frage Dich: Welche konkreten Schritte unternimmst Du im Alltag, um für Dein Wohlbefinden zu sorgen? Gibt es Momente, in denen Du mehr Zeit für Dich benötigen würdest? Wie könntest Du dies verstärkt in Dein Leben integrieren? Was würde Deine persönliche Lebensqualität verbessern?

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:



ACHTSAMER GENUSS UND SEELENKULINARIK

Achtsamkeit für sich selbst, körperliche und geistige Gesundheit sowie eine ausgewogene Balance im Leben gehen immer auch mit einer **ausgewogenen und bewussten Ernährung** einher. Unsere Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf unser **Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit**, aber auch auf unsere Umwelt und das Klima. Durch die Verwendung regionaler Erzeugnisse und saisonaler Zutaten kannst Du

selbst aktiv dazu beitragen, **Ressourcen zu schonen und die Biodiversität zu erhalten**. Durch bewussten Genuss nährst Du nicht nur Deinen Körper, sondern steigerst auch Dein **ganzheitliches Wohlbefinden**. Wie achtsamer Genuss und Seelenkulinarik im Zwei-Seen-Land gelebt wird, zeigen wir Dir auf den folgenden Seiten unseres Booklets. **Entdecke besondere, kulinarische Momente zwischen Walchensee und Kochelsee.**



RICHARD BAAR | TINY SOUL

Was hat Dich in die Gastronomie gebracht?
Was hat Dich inspiriert, Genuss zu kreieren?

”

Ursprünglich der Ehrgeiz, so viel wie möglich Wissen über Getränke und Speisen in der eigenen Arbeit verwenden zu können und daraus Neues, Interessantes und Schönes zu kreieren. Gleichbedeutend wichtig war immer das Erlebnis, mit all den Gerüchen und Geschmäckern, die verfügbar sind, arbeiten zu dürfen. Mit der Zeit wurde der soziale Aspekt - der Umgang mit Kolleg-innen und Gästen - immer wichtiger, sowie der Wunsch nach einer nachhaltigen Gastronomie.

Welchen Stellenwert nimmt Essen, Kulinarik und Lebensmittel in Deinem Leben ein?

Naturgemäß beherrscht es den größten Teil unseres Lebens. Beruf und Privates lassen sich da nur noch schwer trennen.

Welche Philosophie steckt hinter Deinem Gastro-Angebot? Was können Eure Gäste außer „satt werden“ bei Euch noch erleben?

Die Welt in unser kleines Lokal in Kochel zu holen. Speisen und Getränke aus verschiedensten Ländern, hergestellt mit heimischen Produkten, in einem weltoffenen Ambiente zu präsentieren.

Was bedeutet achtsamer Genuss für Dich?

Tierwohl mit einbeziehen. Kontakt zu regionalen Erzeugern pflegen. Kleine, engagierte, mittelständische Erzeuger bevorzugen. Möglichst wenig Pestizideinsatz unterstützen. Keine Konzerne unterstützen. Den Genuss von Speisen und Getränken in einem weltoffenen, entspannten Wohlfühlambiente ermöglichen.

Welches Genuss-Erlebnis bleibt Dir bis heute in Erinnerung?

Ich vergesse nie den Moment, in dem ich zum ersten Mal Sushi versuchen durfte. Das hat meinen Geschmackshorizont nachhaltig verschoben. Mittlerweile begeistern mich die vegetarischen Alternativen.

Welche Stimmung brauchst Du zum Essen?

Völlig unterschiedlich: Essen mit Freunden, Genuss in Gesellschaft. Fokus auf den Spaß beim Kochen mit anschließendem Probieren. Ruhe und Achtsamkeit, um zu verstehen, was ich zu mir nehme.



TINY SOUL
Bahnhofstraße 9
82431 Kochel a. See
Tel. 08851 94 02 292
info@tiny-soul.de
www.tiny-soul.de



LILIAN GÜNZEL | WALLEREI WALCHENSEE

Was hat Dich in die Gastronomie gebracht? Was hat Dich inspiriert, Genuss zu kreieren?

”

Einen Ort der Begegnung für Einheimische, Freunde und Gäste zu schaffen und dabei eine moderne und nachhaltige Interpretation der vielfältigen regionalen Küche in Zusammenarbeit mit lokalen Produzenten (Fischerei Walchensee und Zwergern, Wild vom Walchenseer Jäger, Bio Metzger Haller in Murnau, Metzgerei Pflieger, Brotschmiede Kochel, etc) zu schaffen.

Welchen Stellenwert nimmt Essen, Kulinarik und Lebensmittel in Deinem Leben ein? Warum sollte es für jedermann*frau so wichtig sein?

Ein Essen bietet mir die möglicher die Vielfalt einer Region auf genussvolle Weise zu erleben. Es geht vor allem um die Wertschätzung aller die an der Produktion und Zubereitung mitgewirkt haben.

Welche Philosophie steckt hinter Deinem Gastro-Angebot? Was können Eure Gäste außer „satt werden“ bei Euch noch erleben?

Wir bereiten alle unsere Speisen selbst zu und achten insbesondere auf den Bezug regionaler Produkte. Unser Gast erlebt in unserem Abendrestaurant mit Sorgfalt und liebe zubereitete moderne Alpengerichte, hausgemachte Drinks und (Natur-) Weine in stimmungsvoller Atmosphäre.

Welches Genuss-Erlebnis bleibt Dir bis heute in Erinnerung?

Sich Zeit zu nehmen zum Essen, informiert über die Herkunft der Produkte und die Zubereitung zu sein und hochwertige Produkte bewusst zu genießen.



WALLEREI WALCHENSEE
Seestraße 42
82432 Walchensee
Tel. 08858 92 91 920
info@wallerei.de
www.wallerei.de



SCHUSTERHAUS

AUCH EINFACH KÖSTLICH.

Danner Hof

Grauer Bär

KOchler Stuben

Bergblick

Seeblick

KlosterGut Schlehdorf Hofladen & Hofcafé



WEITERE ORTE ZUM ENTDECKEN?
2 SEITEN NOCH FREI, FALLS NICHT GEBRAUCHT
FÜR SELENKULINARIK

UND JETZT?

Herzlichen Glückwunsch, dass Du Dich mit uns auf Deine persönlichen Entdecke-Dich-Momente eingelassen hast! Wir hoffen, dass diese **Selbsterfahrung für Dich bereichernd, wertvoll und inspirierend** war. Wir würden uns freuen, wenn wir Dich zu **mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und ein bewusstes Auseinandersetzen mit Dir selbst** ermutigen konnten und Du dadurch gestärkt und **voller neuer Energie** in Deinen Alltag zurückkehrst.

Wir hoffen, dass Du durch unsere Entdecke-Dich-Momente **neue Perspektiven** gewonnen hast und motiviert bist, Deinen Alltag mit **frischem Elan** anzugehen. Vielleicht bietet sich Dir die **Chance, alte Gewohnheiten zu überdenken, neue Routinen zu etablieren und bewusster durch Dein Leben zu gehen**. Wir hoffen, dass Du die positiven Impulse dieser Erfahrung langfristig in Dein Leben integrieren kannst und weiterhin auf dem Weg zu einem **erfüllten und ausgeglichenen Ich** voranschreitest.



FEEDBACK UND ERFAHRUNGEN

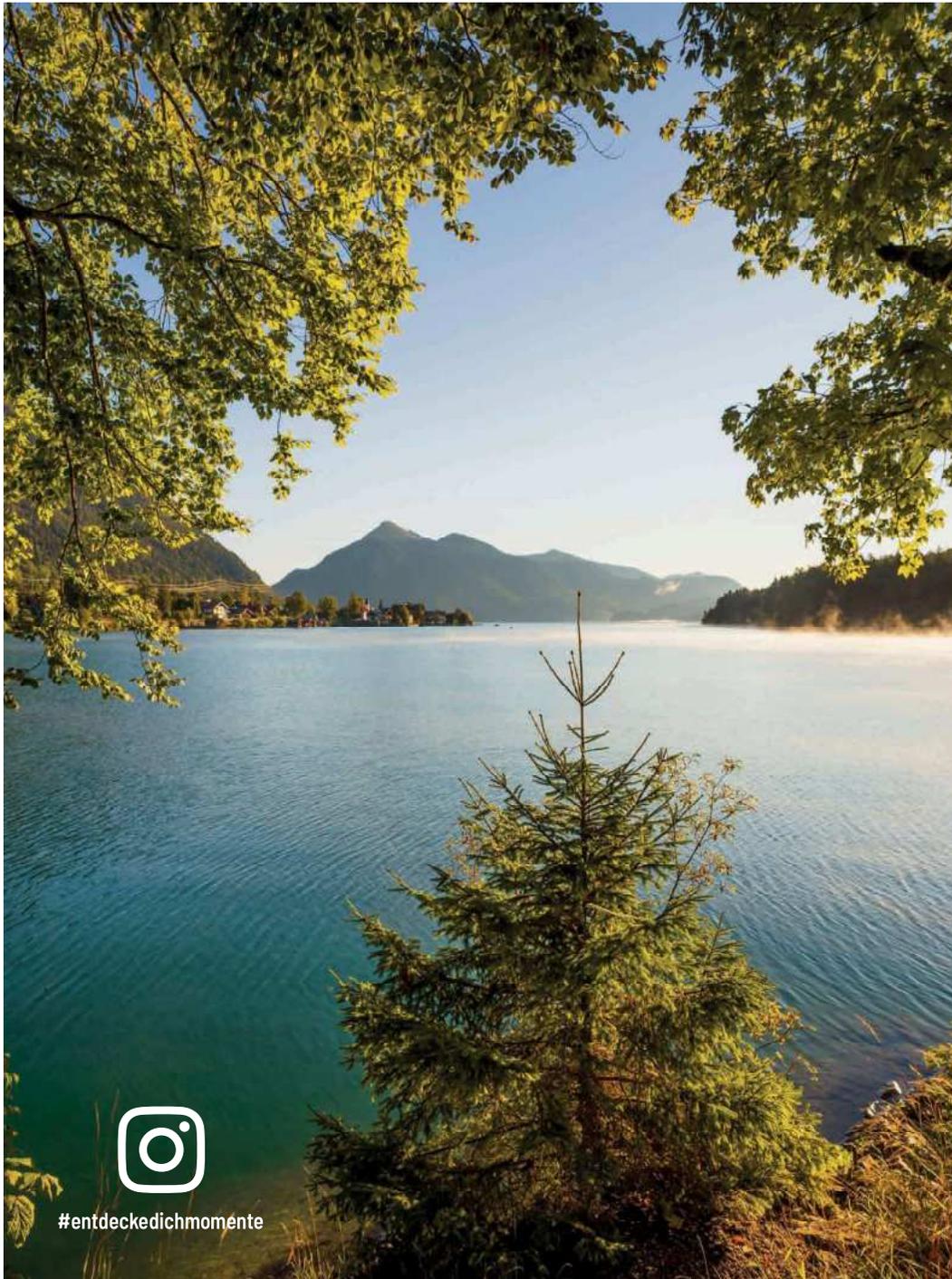
Wenn es Dir gefallen hat oder Du Feedback für uns hast, freuen wir uns über Deine Kontaktaufnahme via E-Mail an info@kochel.de

Unter dem Hashtag **#entdeckedichmomente** findest Du auf Instagram Bilder und Eindrücke anderer Teilnehmer. Wir freuen uns, wenn auch Du Deine persönliche Erfahrung mit uns teilst.

Weitere Informationen zum Zwei-Seen-Land, unseren Erlebnishighlights und Aktivitäten sowie Kunst, Kultur & Veranstaltungen findest Du unter www.zweiseenland.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinde Kochel a. See | Kalmbachstraße 11 | 82431 Kochel a. See, Tel. +49 (0) 8851 / 92120
Idee: Daniel Weickel | Konzept: Daniel Weickel, Tourismusleiter Kochel-/Walchensee und Tanja Brunnhuber, www.destinationtomarket.de | Text: Verena Lothes, [www.lov-communications.com](http://www lov-communications.com) | Grafik: Chantal Theiss, www.theissdesign.de | Druck: Kreiter Druck Wolftratshausen | Bildnachweise: Dr. Jörg Bodenbender, Hansi Heckmair, Daniel Weickel, Bernd Ritschel, Thomas Kujat, Bayern Tourismus Marketing GmbH, Gregor Lengler, Udo Bernhart, Kristall Therme Kochel a. See. Stand: August 2024 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.



#entdeckedichmomente