



Unvergessliche **ERLEBNISSE**
und majestätische **AUSSICHTEN** – das ganze Jahr.

herzogstandbahn.de  



KOCHEL
WALCHEN **SEE**

**ENTDECKE DICH
MOMENTE**

 Bayern

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 und für alle erlebbar, unabhängig von Wetter und Jahreszeit. Der besondere Reiz liegt gerade in den wechselnden Lichtstimmungen und der Begegnung mit Dir selbst. An **12 ausgewählten Stationen** rund um die Seen und auf den Bergen findest Du **Aufgaben, Impulse und Denkanstöße**, die Dir dabei helfen werden, Dich ein bisschen **besser kennenzulernen oder eine tiefere Verbindung zu Dir selbst herzustellen**.*

*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 zurückkehren lassen.*

*Herzlichst,
Daniel Weickel*

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:

- Mobiltelefon in Griffweite, am Besten im Rucksack mitnehmen
- am Besten eine Armbanduhr oder griffbereiten 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**
Selbstfürsorge | **Kristall Therme trimini Kochel am See**

ACHTSAMER GENUSS UND SEELENKULINARIK

Kulinarische Einblicke und Tipps für achtsamen Genuss

LAGEPLAN



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 **Staffelalm**, der **Felsenweg nach Schlehdorf** sowie das **Freilichtmuseum Glentleiten**.*



FOKUS UND KREATIVITÄT

FRANZ-MARC-MUSEUM

Kräftige Farben, abstrakte Formen, emotionsgeladene und lebhafte, 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?



INFOS

Adresse: Franz Marc Park 8-10, 82431 Kochel a. See, gebührenpflichtiger Parkplatz

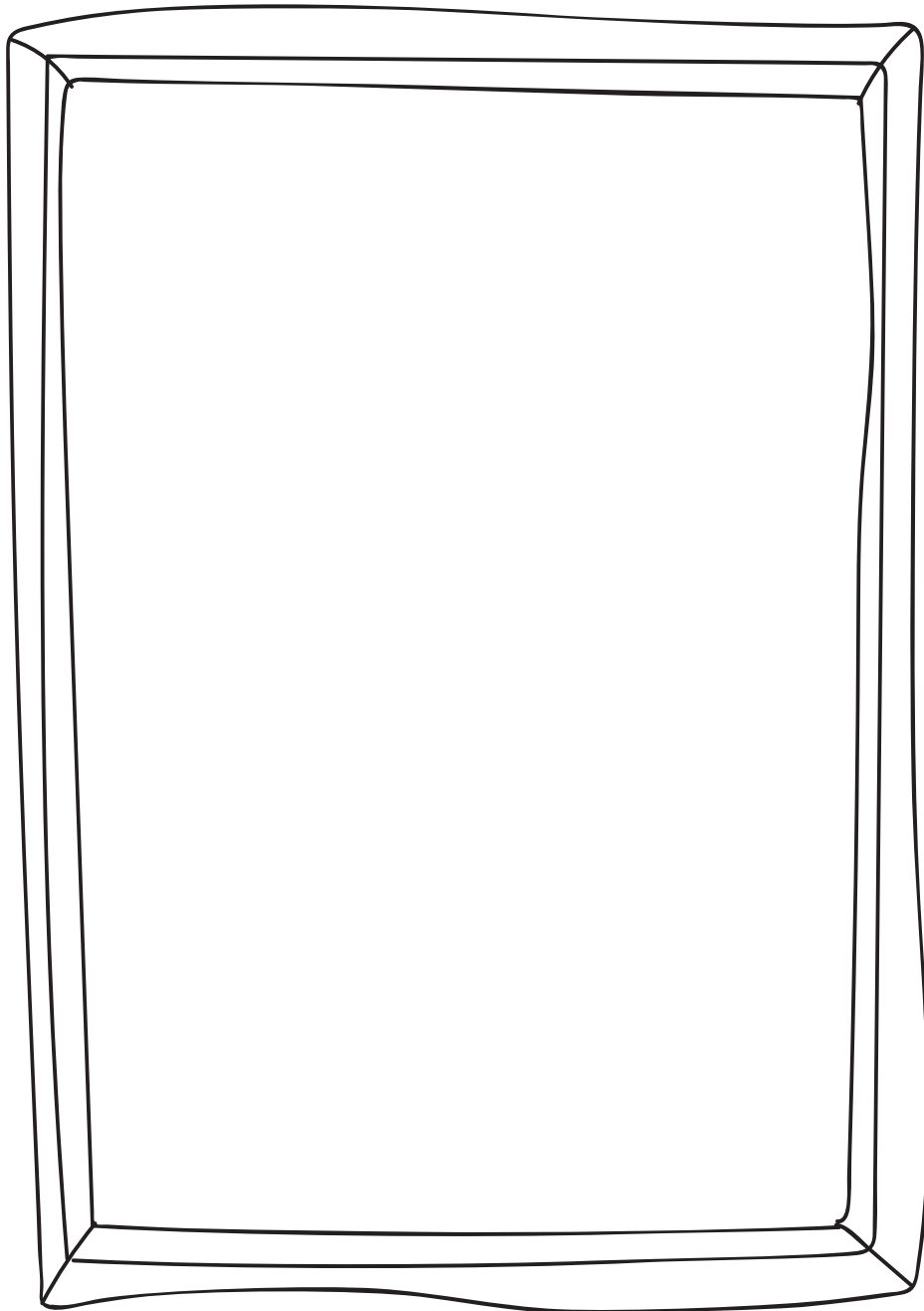
Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9608 Richtung Walchensee, mit dem Radl o. zu Fuß ab Rathaus über Alte Straße, Beschilderung folgen

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

Verweildauer im Museum: 90 bis 150 Minuten, danach noch unbedingt in den Park zum entspannen, staunen oder auch ins Café



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 und halte vielleicht schon den Plan für den nächsten Museumsbesuch fest:***





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.

i

INFOS

Start: Wanderparkplatz Pessenbach | „Ötzenschlössl“, gebührenpflichtig

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

Was den Ort besonders macht: Einer der etwas ruhigeren Berge, wo schon Franz Marc ganze Almsommer verbrachte

Wieviel Zeit Du für diese Wanderung einplanen solltest: 3 bis 5 Stunden

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

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 hast Du gemacht? 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 einen kurzen Abschnitt **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

Start: Walchenseekraftwerk, Altjoch 21, Kochel a. See, gebührenfreier Parkplatz

Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9608 Richtung Walchensee, Haltestelle „Altjoch“ (ca. 1,5 km Fußweg zum Kraftwerk).

Tipp: In den Sommermonaten erreichbar mit dem Ausflugschiff MS Herzogstand, Haltestelle „Altjoch“

Achtung: Weg endet in Schlehdorf. Zurück entweder denselben Weg nehmen oder von Schlehdorf mit dem Motorschiff nach Kochel oder zurück nach Altjoch.

Was den Ort besonders macht: Ein ruhiger Pfad, besonders schön im Herbst

Dauer: Gehzeit vom Kraftwerk bis Schlehdorf 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:**



ENTDECKE DICH
MOMENTE



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 bis zu 500 Jahren erkunden lässt.

*Eingebettet in eine nach historischem Vorbild gepflegte Kulturlandschaft wurden auf dem weitläufigen Gelände inzwischen 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.

i

INFOS

Adresse: An der Glentleiten 4, 82439 Großweil, gebührenfreier Parkplatz

Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9811 Richtung Murnau über Großweil, Haltestelle Glentleiten, zu Fuß über Wanderweg ab Schlehdorf (ca. 60 Minuten)

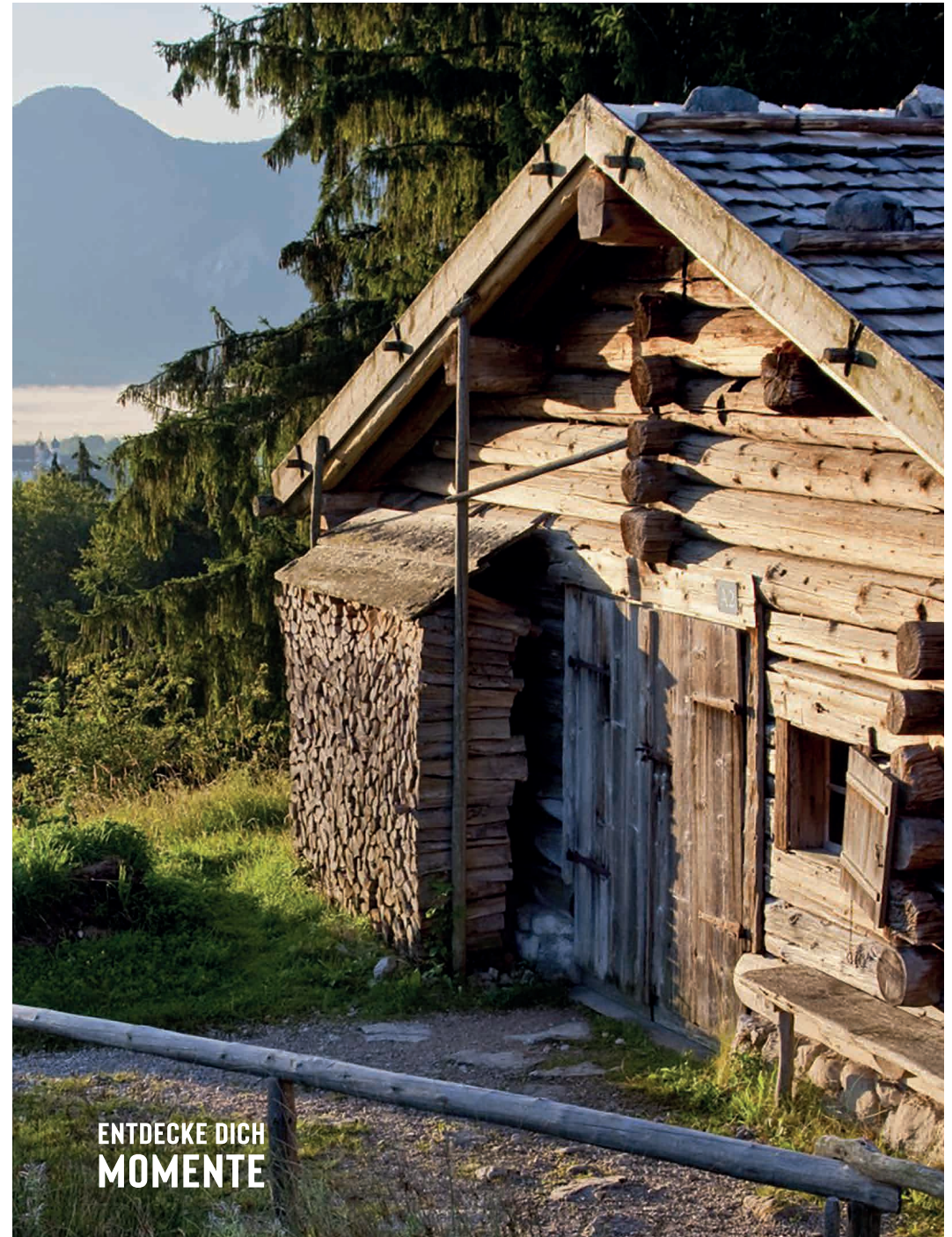
Was den Ort besonders macht: In der Einfachheit liegt oft der Schlüssel. Dankbarkeit für unseren Lebensstandard heute erleben.

Verweildauer: 120 bis 240 Minuten

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

Denke darüber nach, wie es war, als die Menschen noch weniger besaßen als heute und gezwungen waren, mit dem auszukommen, was sie hatten. Das Freilichtmuseum Glentleiten ermöglicht Dir, nicht nur die Vergangenheit zu erkunden, sondern auch über die Bedeutung von Einfachheit und Minimalismus in Deinem eigenen Leben nachzudenken. Erkunde die historischen Häuser, spüre die besondere Atmosphäre und lass Dich von den Eindrücken inspirieren, die Du während Deines Besuchs gewinnst.

Was kannst Du heute von diesem Lebensstil lernen? Würde Dir eine **Konzentration** auf die wesentlichen Dinge unseren modernen Alltag erleichtern? Notiere Dir hier, was Dir in Deinem Leben wirklich wichtig ist und was Du brauchst, um glücklich zu sein:



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 Kohllei 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 Kohllei 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 Kohllei 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.



INFOS

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

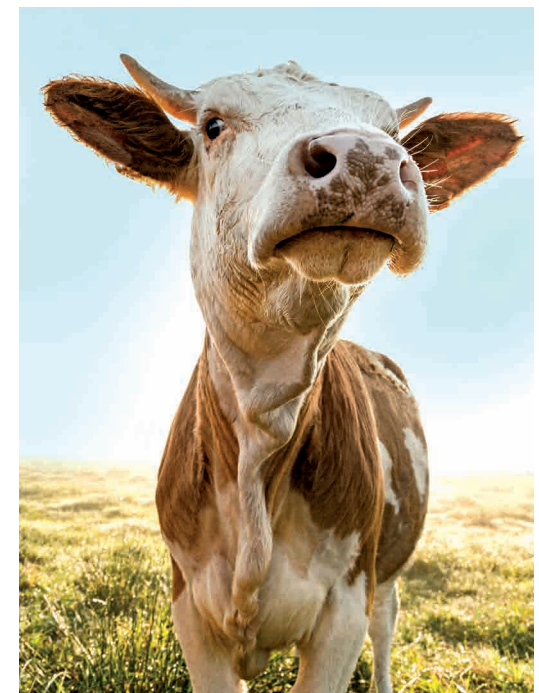
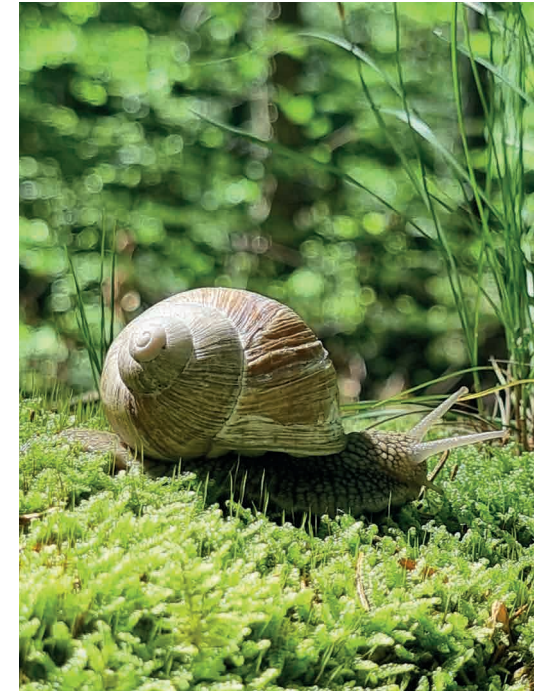
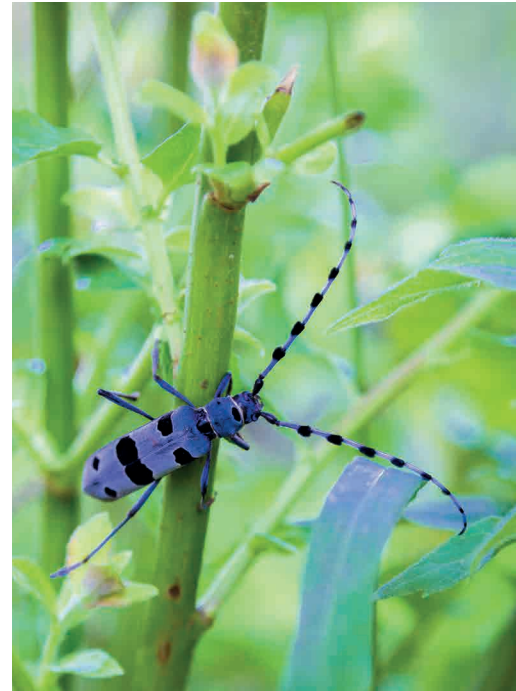
Was den Ort besonders macht: Die Aussicht und spürbare Kraft der drei jahrhundertealten Bäume

Verweildauer: 30 bis 60 Minuten

Wie verändert sich also **Deine Wahrnehmung von See und Umgebung**, wenn Du die **Perspektive wechselst** – zum Beispiel durch Bewegung oder Veränderung Deines Sitzplatzes? Welche Details und Zusammenhänge würdest Du entdecken, wenn Du das Ganze **aus dem Blickwinkel und Radius eines Käfers, einer hier grasenden Kuh oder gar eines Vogels** einnehmen würdest?

Was bedeutet ein **Perspektivenwechsel** und eine **Schärfung Deiner persönlichen Wahrnehmung** für Dein heutiges Leben? Ermöglicht Dir ein neuer Blickwinkel vielleicht **persönliches Wachstum, bessere zwischenmenschliche Beziehungen** oder **gar kreative Lösungen für persönliche Herausforderungen**?

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:





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

Adresse: Walchenseekraftwerk, Altjoch 21, Kochel a. See, gebührenfreier Parkplatz

Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9608 Richtung Walchensee, Haltestelle „Altjoch“ (ca. 1,5 km Fußweg zum Kraftwerk)

Was den Ort besonders macht: Die 100 Jahre alte, wahr gewordene Vision des Zusammenspiels von Natur und Technik

Verweildauer: 90 bis 120 Minuten

Welche **Verbindung** besteht zwischen der **Kraft des Wassers** und Deiner **ganz eigenen Energie**? Ist diese auch **speicher- oder gar transportierbar**? Gibt es Zeiten, in denen Du **kraftlos oder ausgepowert** bist? Wieviel Kraft kannst Du hier bei Deinem Besuch tanken und vielleicht sogar mit nach Hause nehmen?

Wie verändert sich **Energie durch Perspektivenwechsel**: Welchen Unterschied macht es hier als **Besucher** zu sein und den Walchen- und Kochelsee dabei als **Ort der Entspannung und Erholung** zu sehen, im Vergleich zu denjenigen, die die Seen **beruflich oder als Grundlage für die Energiegewinnung** betrachten?

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:





ENTDECKE DICH
MOMENTE



“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 die **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

Adresse: Herzogstandbahn, Am Tanneneck 6, 82432 Walchensee, gebührenpflichtiger Parkplatz

Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9608 Richtung Garmisch-Partenkirchen (Haltestelle: Herzogstandbahn). Dann mit der Bergbahn zum Gipfel oder wandern (Gehzeit ca. 150 bis 180 Minuten)

Was den Ort besonders macht: Die besondere Aussicht auf die Alpen, das Voralpenland mit den Seen und die besondere Geschichte dieses Berges
Verweildauer auf dem Gipfel | Bergstation: ca. 90 bis 120 Minuten

Lies Dir gerne die **zwei Zitate** von König Ludwig II. in den Bildern durch. **Berühren sie Dich**, kannst Du seine Gedanken teilen? Welche **Ideen, Gedanken oder Visionen** weckt das alpine Panorama in Dir? Welche **Weitsicht** würde Dir in Deinem Leben gut-tun? Welche **Eindrücke** möchtest Du mitnehmen? Welche **Sorgen, Gedanken** oder aber auch **Gewohnheiten und Denkmuster** kannst Du hier oben **loslassen, um Platz für Neues** zu schaffen? Welche Möglichkeiten bietet Dir die Schönheit der Natur und die Geschichte des Herzogstands, um zu lernen, wie wichtig es ist, **über den eigenen Teller-
rand hinauszuschauen?**

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:



“Es gibt nichts, was das Herz
so frei macht und so sehr über
die schmerzlichen Eindrücke
der menschlichen Dinge
erhebt, nichts was so versöhnlich
wirkt als die Natur in ihrer
ewigen Schönheit und Größe.“

(König Ludwig II. an Kronprinz Friedrich Wilhelm v. Preußen)

ENTDECKE DICH
MOMENTE



ENTDECKE DICH
MOMENTE

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 eindrücklicher 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**.

i

INFOS

Start: „Am Sonnenstein“ (keine Parkmöglichkeit) oder Parkplatz Franz-Marc-Museum / Fa. Dorst (gebührenpflichtig)

Wie Du hierher kommst: Zu Fuß ab Bahnhof / Ortsmitte ca. 15 Minuten, öffentlich mit Bus 9608, Haltestelle Franz-Marc-Museum oder Fa. Dorst

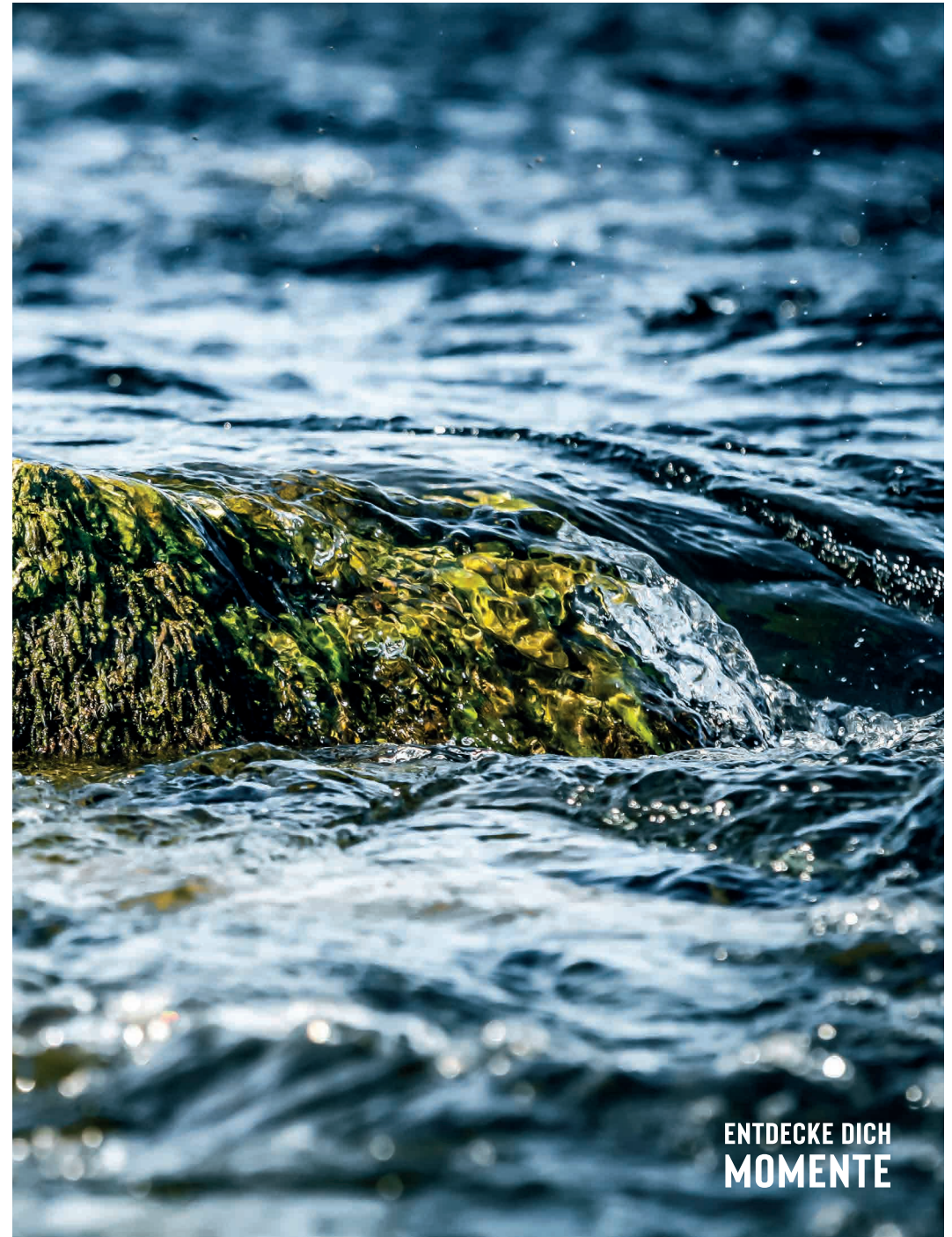
Was den Ort besonders macht: Ein ganz natürlicher, ursprünglicher Rückzugsort in der Natur

Verweildauer: Gehzeit Rundweg ca. 90 bis 120 Minuten, Aufenthalt am Wasserfall ca. 30 bis 60 Minuten

Welche **Gefühle und Gedanken** löst der Anblick des **fließenden Wassers** in Dir aus? Welche Erkenntnisse und Einsichten gewinnst Du? Was schätzt Du am Leben und wofür bist Du dankbar? Welche Schritte kannst Du unternehmen, um **Deine Dankbarkeit für das Leben und die Natur in Deinem Alltag, in Deinem Handeln und Deinem Verhalten wertschätzend zum Ausdruck zu bringen?**

Du kannst Deine Erkenntnisse und Gedanken direkt hier niederschreiben:





ENTDECKE DICH
MOMENTE



Interview mit Louis Edlinger

THE SOUND OF KOCHEL- | WALCHENSEE



Erster Gedanke als Du von der Anfrage gehört hast?

”

Mein erster Gedanke, dass ich es einfach cool finde, dass man überhaupt so eine kreative Idee entwickelt und auf einen zugekommen ist. Das hat mich sofort angesprochen, und mir war schnell klar, dass ich gerne ein Teil davon sein möchte!

Was fasziniert Dich bis heute an der Region Kochel- | Walchensee?

Mittlerweile lebe ich in Berlin, und immer wenn ich wieder zuhause bin, merke ich jedes Mal, wie ich mit dem ersten Atemzug sofort entspanne. Das schafft keine andere Region so schnell. Außerdem entdecke ich gefühlt jedes Mal, wenn ich da bin, ein neues, wundervolles Plätzchen am See oder einen neuen Waldweg, den ich vorher noch nicht kannte. Es ist einfach schön, die Heimat immer wieder neu entdecken zu können.

Warum eignet sich die Region und deren einzigartige Natur und Möglichkeiten, sich selbst besser kennenzulernen und ist daher für die „Entdecke-Dich-Momente“ die perfekte Basis?

Ich denke, es gibt einfach so viel Raum für Reflexion. Es ist meist so ruhig, und manchmal scheint die Zeit dort stillzustehen. Das gibt mir den nötigen Platz, um einfach mal nachzudenken. Es gibt nichts Schöneres, als aufs Wasser zu schauen und dabei Tagträumen nachzuhängen.

Hat Dich etwas Bestimmtes für den Sound of Kochel- | Walchensee berührt, motiviert, inspiriert? Oder war das typische „Arbeit“?

Natürlich hat mich die Natur und die Ruhe inspiriert. Ich lasse in meiner Musik viel Raum zum Nachdenken. Man wird nicht ständig mit Melodien konfrontiert – die gibt es zwar auch, aber es gibt eben auch viel Platz zum Durchatmen und hoffentlich zum Reflektieren. Anstatt sich wieder am Handy nur berieseln zu lassen, tun es doch wesentlich mehr gut, sich immer wieder mal diese 8 Minuten zu nehmen, egal ob hier am Kochel- und Walchensee oder wieder zu Hause im Alltag, um seinen eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen.

Was wünschst Du den Hörenden Deiner Entspannungskomposition und über was würde Dich besonders freuen, was Deine Musik ermöglicht bzw. auslöst?

Der Gedanke, dass jemand die Musik hört und sich dadurch entspannen kann, oder gar Emotionen verarbeiten kann, ist für mich eine sehr schöne Vorstellung. In meinen letzten Besuchen habe ich das selbst sehr oft getan. In diesem Sinne ist mir wichtig zu erwähnen, dass ich das Stück Bastian Sperr widme.



HÖR GLEICH REIN!

Unser Sound of Kochel- | Walchensee ist über diesen QR-Code kostenlos bei allen gängigen Streamingdiensten erhältlich. Ein Film mit Aufnahmen aus der Region, untermalt mit dem Sound ist zusätzlich bei YouTube abrufbar. Ein Genuss für Augen UND Ohren.



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 trimini Kochel a. See**.





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: Zu Fuß mit dem Radl von Walchensee, öffentlich mit Bus 9608 Richtung Garmisch-Partenkirchen, gebührenpflichtige Parkplätze in Insel und Walchensee | Lobesau

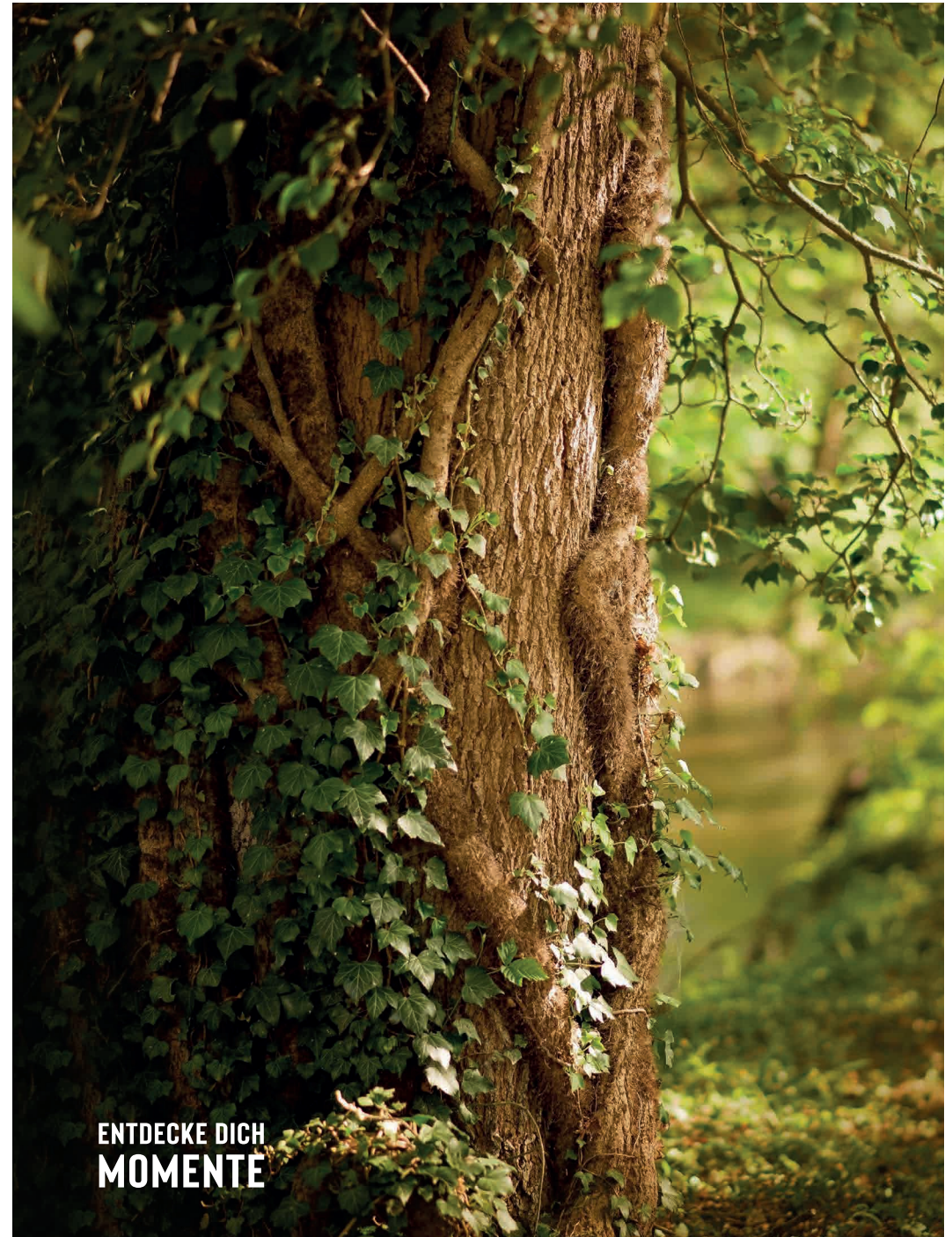
Was den Ort besonders macht: Orte, an denen die Zeit stehen geblieben zu sein scheint, historische Stätten, Ruheplätze in Natur und Wald, herrliche Ausblicke auf Herzogstand, Walchensee und einladende Badeplätze in Einsiedl oder entlang des Ufers zwischen Campingplatz und Klösterl

Verweildauer: Verschiedene Rundwege mit Gehzeit von ca. 60 bis 90 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



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. **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

Start: Herzogstandbahn Talstation, gebührenpflichtiger Parkplatz

Wie Du hierher kommst: Öffentlich mit Bus 9608 Richtung Garmisch-Partenkirchen, Bushaltestelle Herzogstandbahn

Was den Ort besonders macht: Ein wenig frequentiertes Kleinod der Natur. Einfach, kurzweilig, idyllisch.

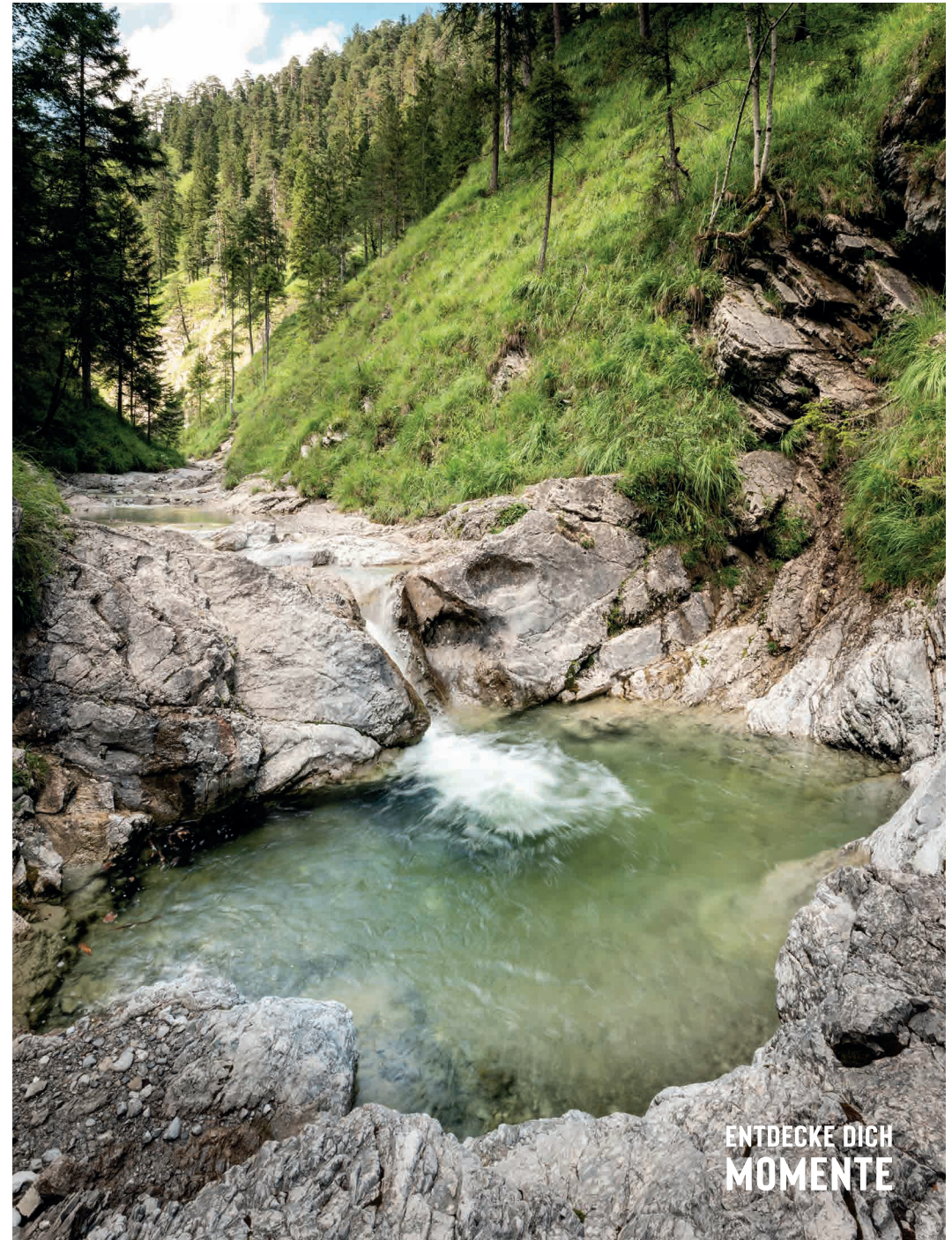
Verweildauer: Hin- und Rückweg ca. 90 Minuten, Aufenthalt am Bach ca. 30 bis 60 Minuten

➔ **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.

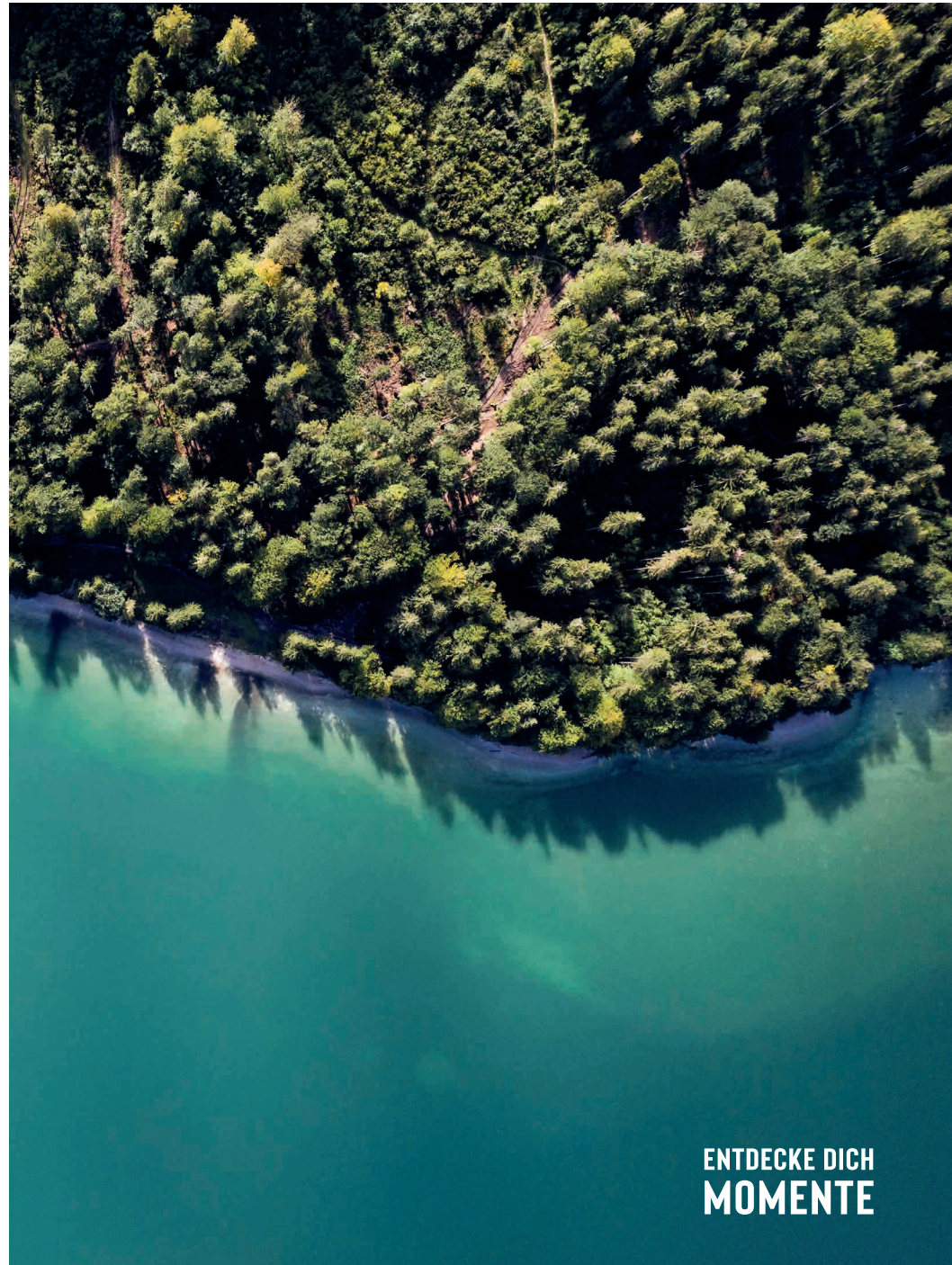
Stelle Dir diese Impulsfragen: Wie gehst Du normalerweise mit solchen Situationen um? Fühlst Du Dich überwältigt oder siehst Du sie als **Chance zur persönlichen Entwicklung**? Welche Rolle spielt **Achtsamkeit und Orientierungssinn**, wenn Du Dich in einer schwierigen Situation befindest? Wie kannst 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 Juwelle 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 Deiner Wahl** 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 (vor allem ab Mittags wegen der typischen Fallwinde) **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**.

i

INFOS

Spazierwege: Z.B. von Urfeld nach Sachenbach, vom Ufer unterhalb des Franz-Marc-Museums bis zum Campingplatz Renken, um die Halbinsel Zwergern

Bootsverleih: Seefestplatz | Badstraße Kochel, Urfeld, Walchensee
Gasthaus Edeltraut, Angelgeschäft Edlinger, Einsiedl

Verweildauer: 120 Minuten bis den ganzen Tag

AM See: im Herbst, Winter und Frühjahr

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

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:





SELBSTFÜRSORGE KRISTALL THERME TRIMINI KOCHEL AM 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 **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

Adresse: Kristall Therme trimini Kochel am See, Seeweg 2

Hinweis: Textilfreie Therme, nur Mi. und So. am Familientag ist auch 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 bei jeder Jahreszeit.

Verweildauer: Den ganzen Tag, teilweise sogar bis spätabends | nachts



UNSER TIPP: 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 – durch die gezielte Auswahl ätherischer Öle, die auf Deine Persönlichkeit und Stimmung abgestimmt sind, wird diese Massage zu einem individuellen und einzigartigen Erlebnis.

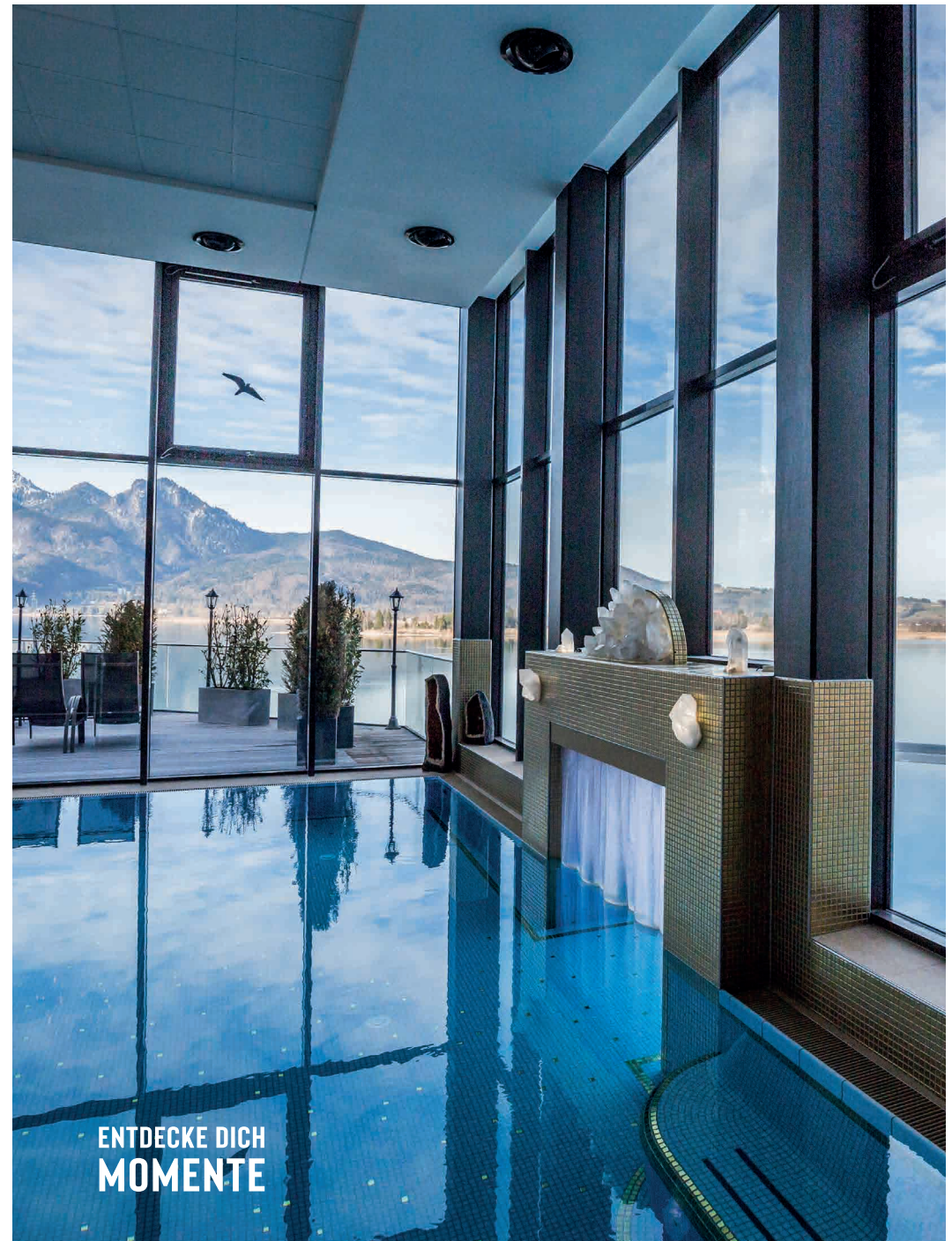


*Selbstfürsorge und Achtsamkeit fördern nicht nur Deine **persönliche Entwicklung**, indem sie Raum für Selbstreflexion und innere Klarheit schaffen. Sie können auch zu einem **tieferen Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche** und damit zu **mehr Balance und Zufriedenheit** im Leben führen.*

*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 steigertest auch Dein **ganzheitliches Wohlbefinden**. Wie achtsamer Genuss und Seelenkulinarik gelebt wird, erzählen dir ein Kochler und eine Walchenseerin auf der folgenden Seite. **Entdecke besondere, kulinarische Momente zwischen Kochelsee und Walchensee.**



ENTDECKE DICH
MOMENTE

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.) anzubieten.

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

Warum sollte das für jedermann*frau so wichtig sein?

Ein Essen bietet mir die Möglichkeit, die Vielfältigkeit 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.

Was bedeutet achtsamer Genuss für Dich?

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



www.wallerei.de

Richard Baar mit Partnerin Simone Kreisbeck

RICHARD BAAR | TINY SOUL



www.tiny-soul.de

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 nehmen Essen, Kulinarik und Lebensmittel in Deinem Leben ein?

Naturgemäß beherrscht das 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?

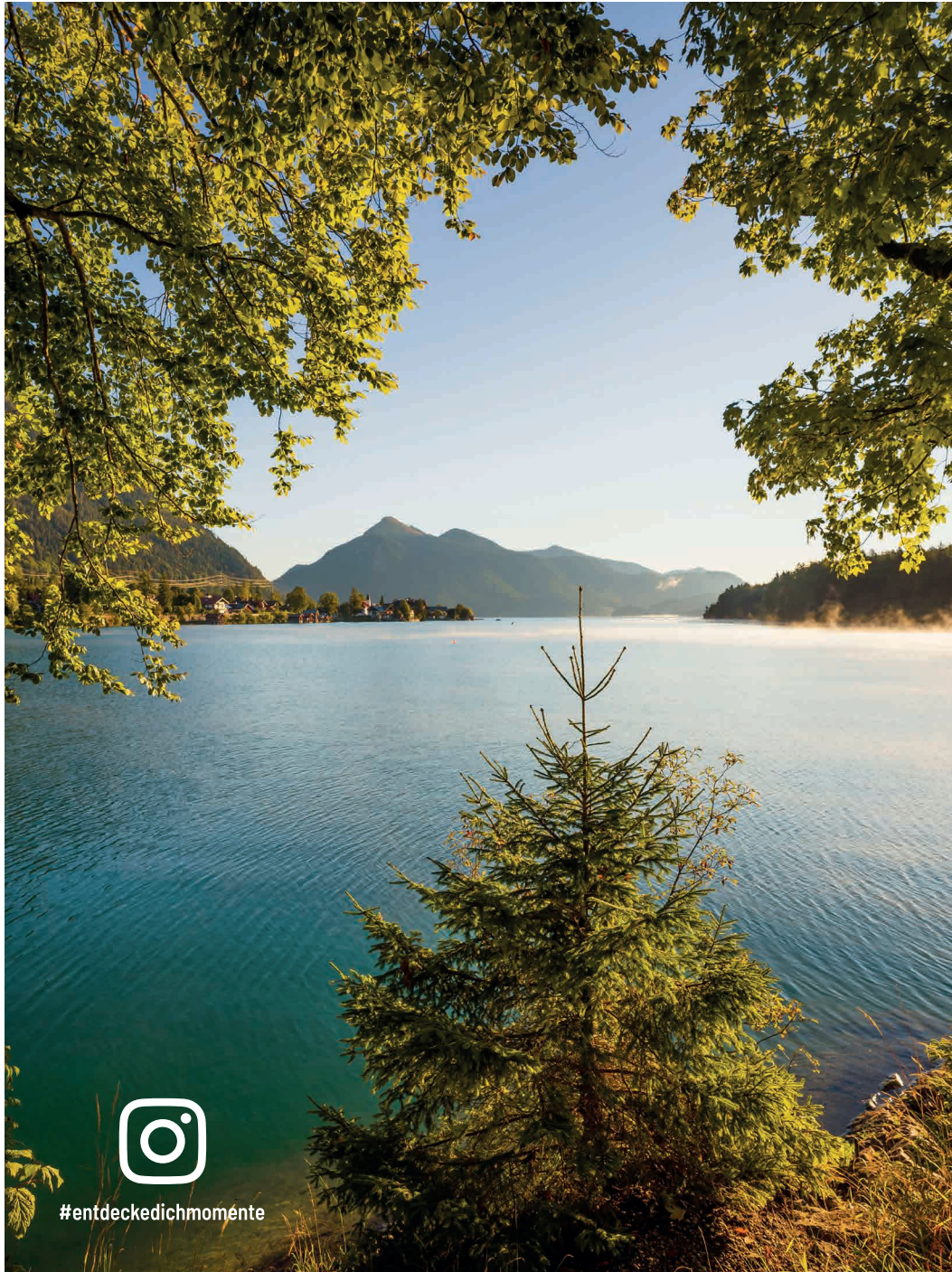
Tierwohl mit einbeziehen. Kontakt zu regionalen Erzeuger-innen pflegen. Kleine, engagierte, mittelständische Erzeuger-innen bevorzugen. Möglichst wenig Pestizideinsatz unterstützen. Keine Konzerne unterstützen. Den Genuss von Speisen und Getränken in einem weltoffenen, entspannten Wohlfühlambiente ermöglichen.

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.



UND JETZT?

Toll, 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 per E-Mail an info@kochel.de

Teile gerne unter dem Hashtag **#entdeckedichmomente** deine persönlichen Eindrücke und Erfahrungen mit uns und anderen.

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 / 92 120
Idee: Daniel Weickel | **Konzept:** Daniel Weickel, Tourismusleiter Kochel- / Walchensee und Tanja Brunnhuber, www.destinationtomarket.de | **Text:** Verena Lothes, www.lov-communications.com | **Grafik:** Chantal Theiss, www.theissdesign.de | **Druck:** Wiesendanger medien GmbH, Murnau | **Bildnachweise:** Paul Wolf, Reinhard Eisele, Elisabeth Kellerer, Aline Köhler, Peter von Felbert, Daniel Weickel, Bernd Ritschel, Dietmar Denger, Thomas Kujat, Dr. Jörg Bodenbender, Tobias Köhler, Tom Schrade, Simon Debes, Matthias Fend, Udo Bernhart, Harry Wolfsbauer, Florian Trykowski, Bayern Tourismus Marketing GmbH, Tölzer Land Tourismus, Kristall Therme Kochel a. See.
Stand: 09 / 2024 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.