

TOP Bankerlweg - Boarischer Entschleunigungsweg

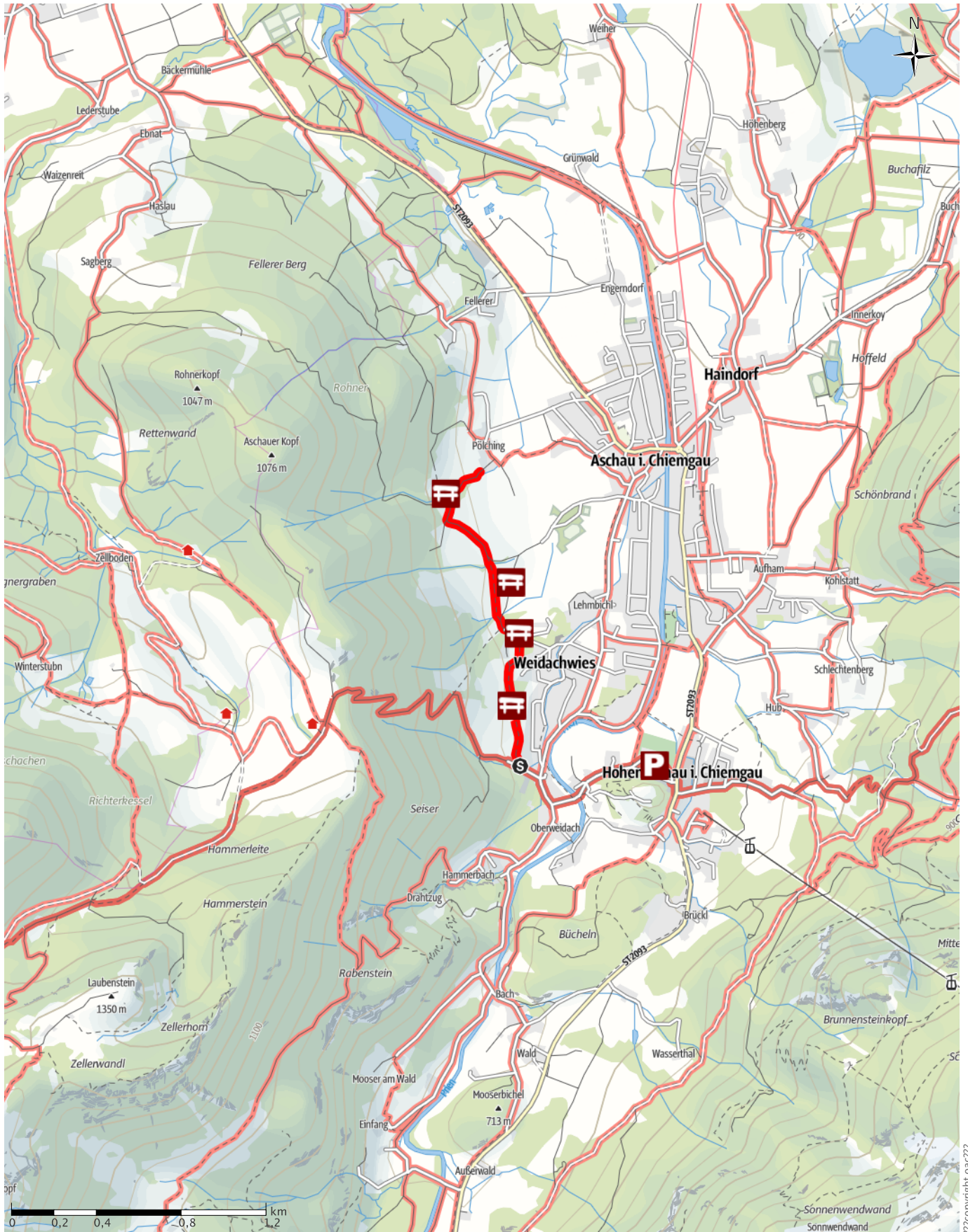
← 1,7km

🕒 1:00Std

⬆️ 39m

⬆️ 41m

Schwierigkeit leicht

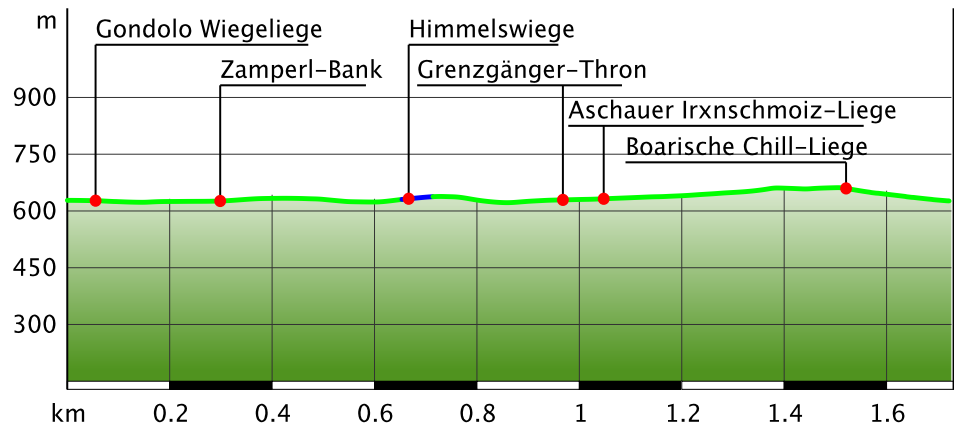


TOP Bankerlweg - Boarischer Entschleunigungsweg

Wegart

- Schotterweg 0,1km
- Weg 1,7km

Höhenprofil



Tourdaten

Wanderung

- Strecke ↔ 1,7 km
- Dauer 🕒 1:00 Std
- Aufstieg ▲ 39 m
- Abstieg ▼ 41 m

Schwierigkeit **leicht**

Kondition ●●●●●

Technik ●●●●●

Höhenlage ▲ 664m ▼ 625m

Beste Jahreszeit

- JAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ

Bewertungen

- Autoren**
- Erlebnis ●●●●●
- Landschaft ●●●●●

Weitere Tourdaten

Eigenschaften

- aussichtreich
- kinderwagengerecht

Streckentour

Auszeichnungen (& Barrierefreiheit)

- 👨‍👩‍👧 familienfreundlich



Quelle
Tourist Info Aschau i.Chiemgau
 Kampenwandstraße 38
 83229 Aschau i.Chiemgau
 Telefon +49 8052 90490
 Fax +49 8052 904945
 info@aschau.de
 http://www.aschau.de/



Tourist Info Aschau i.Ch.

Aktualisierung: 11.12.2017

"Kimm und hock di nieder".... ein Höhenweg gesäumt mit 20 Themenbänken zum Bestaunen, Niedersitzen und 11 Entspannungsstationen.

Der rund einstündige einfache Höhenweg bietet dabei schönste Ausblicke auf das Aschauer Tal, das Schloss Hohenaschau, die Pfarrkirche "Dartstellung des Herrn", sowie die Gipfel der Kampenwand.

Mit Kinderwagen kann der Bankerlweg, bis auf einen kleinen Umweg, erwandert werden. Die vielen Themenbänke laden zum Entdecken ein und so wird er zum Erlebnis für Groß und Klein.

TOP Bankerlweg – Boarischer Entschleunigungsweg

Im Winter wird der Weg eingewalzt und hat nur eine kleine Wegänderung über das Bankerl Nr. 64 den "Grenzgänger-Thron".

Obakemma...

Neben der herrlichen Aussicht sind jeder Bank leichte Entspannungsübungen zugeordnet – damit Geist, Seele und Körper gleichermaßen ihre Erfüllung finden. Erleben Sie den Chiemgau von seiner schönsten Seite und genießen Sie, was den Hiesigen am Herzen liegt – die Natur und ihre Berge. Gelangen Sie so zu Ruhe und Gelassenheit und damit zur sprichwörtlichen "Gmiatlichkeit" der Oberbayern.

Griaß di...

Beim Wandern aufm Berg ist das Größte obligatorisch – natürlich per "du". Uns so wollen wir es auf unserem Boarischen Entschleunigungsweg auch halten.

Wegbeschreibung**Bankerlstation "Boarisch abhängen" – Bankerl Nr. 2
"Alpen-Enzian-Bank"**

Altes hinter sich lassen, sich langsam auf Neues einstellen und die Vorfreude auf Kommendes spüren – fühl die Ruhe in dir wachsen. Leichte Körperübungen helfen dir dabei.

**Bankerlstation "Mit dem Ofenrohr ins Gebirgschauen" –
Bankerl Nr. 4 "Zamperl-Bank"**

Bei uns schaugst net ins Laare, sondern kriegst a no an Berg-Blick umasunst...
denn Aschau is einfach oiwei "A Schau"
„Mit dem Ofenrohr ins Gebirg schauen" ist eine boarische Redensart mit der Bedeutung: leer ausgehen, das Nachsehen haben.

**Bankerlstation "Danke für mein Leben" – Bankerl Nr. 6
"Christian-Wolff-Geburtstags-Bank"**

Schau zurück auf die bisherigen Höhepunkte deines Lebens und erquicke dich daran. Blicke mit positiven Gedanken in die Zukunft – und freu dich darauf. Auf der Geburtstagsbank, die dem Aschauer Bürger Christian Wulff gewidmet ist, findest du zu innerer Harmonie.

**Bankerlstation "Boarisch Tamtam" – Bankerl Nr. 7 "Die
lange Bank"**

So in dir ruhend, schau über die blühende Wiese und lausche den Stimmen der Natur, die sich zur betörenden Musik der Schöpfung vereinen. Schläge den Gong der Kuhglocke. Schließe die Augen und konzentriere dich auf die beschriebenen Atemübungen.

**Bankerlstation "Boarisch meditieren" – Bankerl Nr. 8
"Himmelswiege"**

Zwischen Bäumen schwebend liegen – die hölzerne Hängematte verhilft dir, den Blick gen Himmel zu richten und deine innere Heimat zu erspüren.

Ankommen und entdecken – vor allem dich selbst. Atemübungen helfen, deinen Körper zu fühlen und eins zu werden mit der Natur.

**Bankerlstation "Einfach loslassen" – Bankerl Nr. 10
"Schoaßdromme-Bank"**

Lass einfach mal allen Druck von dir ab – sei einfach du selbst. Lass dich hängen – im wahrsten und positivsten Sinn des Wortes! Setz dich in die „Kutscherhaltung“ wie es das Autogene Training vorsieht. Diese Haltung ermöglicht eine nahezu optimale Entspannung vieler Muskeln. Lass dich hängen – und alles raus, was raus will ...

**Bankerlstation "Boarisch relaxen" – Bankerl Nr. 11
"Aschauer Irxnschmoiz-Liege"**

Genieße von der Liegebank aus den Blick in die umliegende Landschaft und lass dabei deine Gedanken fließen. Bedenke, wie die Natur mit voller Energie und Kraft stets aufs Neue aus ihrem Winterschlaf zu neuem Leben erwacht – voll Farbenvielfalt und Schönheit. Lass die Sehnsucht in dir aufsteigen – nach Wärme, Wohlbefinden, Leichtigkeit und Lebenslust! Die Übungen der Progressiven Muskelrelaxation helfen, deine verspannten Muskelgruppen zu lockern.

**Bankerlstation "Futterstelle" – Bankerl Nr. 12
"Futterstelle"**

Idyllisch hinterm Stadel gelegen findest du ein Bankerl mit Tisch, denn nun wird es Zeit für eine zünftige Brotzeit mit typischen Schmankerl der Region. Fühl die Energie, die nun zurückkehrt, und schöpfe neue Kraft. Lass es dir einfach gut gehen!

**Bankerlstation "Kirchenbankerl" – Bankerl Nr. 13 Blaue
Bank – "der Glaube versetzt Berge"**

Die bayrische Tradition ist seit jeher eng mit den Sitten und Bräuchen des Kirchenjahrs verbunden – ebenso mit den zahlreichen Festen und Feiern, die die Oberbayern stets im Festtagsgwand und der Lederhose begehen. Genuss und Freude sind neben Gläubigkeit und Redlichkeit Grundmeiler der bayrischen Lebensweise. Auszüge aus der Bibel sollen den Geist zur Ruhe kommen lassen – lies und lass sie wirken.

**Bankerlstation "Boarisch chillen" – in der Ruhe liegt die
Kraft – Bankerl Nr. 16 "Boarische Chill-Liege"**

Leg dich auf das Bankerl und genieße im Schatten der Kiefern mit allen Sinnen – du kommst an, auch wenn du nur einen Augenblick verweilst. Nimm mit allen fünf Sinnen ganz bewusst wahr – sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken.

Bankerlstation „Pfiat di ...“ – Bankerl Nr. 17 "X-haxad"

Du bist angekommen – dahoam und sei es auch nur für kurze Zeit. Ruhe und Behaglichkeit machen sich breit. Schließe die Augen und atme die Natur – so

TOP Bankerlweg - Boarischer Entschleunigungsweg

ursprünglich und kostbar sie ist. Atme und inhaliere die gute „bayrische Landluft“ – direkt vor den Höfen der Bauern im Teilort Pölching.

Start der Tour

Heurafflerweg

Koordinaten:

Geogr. 47.766870 N 12.314121 E

UTM 33T 298751 5293883

Ende der Tour

Pölching

Anreise**Parken**

Parkplatz Festhalle, kostenlos parken.

Interessante Punkte (7)

 **Parkplatz**

1 **Parkplatz Festhalle**

An der Festhalle 8

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

2 **Gondolo Wiegeliege**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

3 **Zamperl-Bank**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

4 **Himmelswiege**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

5 **Grenzgänger-Thron**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

6 **Aschauer Irxnschmoiz-Liege**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau



 **Rastplatz**

7 **Boarische Chill-Liege**

83229 Aschau im Chiemgau

Quelle: Tourist Info Aschau i.Chiemgau