



Weg der Achtsamkeit

SPIRITUELLER WANDERWEG



ALMTAL — BRUNNENTAL — STEYRTL — KREMSTAL

Innehalten, Reflektieren
& bewusstes Erleben der Natur

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIRleben Land**
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



LAND
OBERÖSTERREICH



zufinanziert von der
Europäischen Union



DER WEG DER ACHTSAMKEIT

Ein Weg, der durch *bewusstes* Erleben der Natur & *spirituelle* Impulse Achtsamkeit mit sich und der Umwelt *spürbar* macht.

Die Sehnsucht, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, bringt uns auf einen Weg, der uns näher zur Natur führt – und zu uns selbst. Der Weg der Achtsamkeit verläuft durchs sanfte und ebenso wilde Herz Oberösterreichs in einer 96 Kilometer langen Runde. Fünf Etappen erwarten die WeitwanderInnen vom Bergsteigerdorf Grünau im Almtal ins Brunntental, Steyrtal und Kremstal.

Auf den Wegen entlang der kristallklaren Alm und Steyr kommt man in den Geh-Fluss und wird von der Bergwelt berührt. Wer im Schritt-Tempo über Wald und Wiesen des Kremstals streift, hat Zeit zum (In-sich-)Gehen. Man begegnet Kraftplätzen, spirituellen Orten, himmlischen Ausblicken sowie Impulsen, die unsere Achtsamkeit Schritt für Schritt erhöhen.



HIER GEHT'S
ZU DEN
ETAPPEN





Achtsamkeit wirkt gegen Stress, Überforderung & emotionale Belastungen.

Indem wir innehalten, schaffen wir Raum für die Erholung unserer Seelen. Durch einfache Übungen (Meditation, Atmung, Gehen etc.) kommen wir uns selbst Schritt für Schritt näher. Wir nehmen Körper, Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahr und werden wertschätzender mit uns und unserer Umwelt. Gelebte Achtsamkeitspraxis ist einfach, alltagstauglich und wirksam.

IMPULSE ZUM INNEHALTEN

Entlang des Weges findest Du an besonderen Plätzen Hinweise für einfache **Achtsamkeitsimpulse**. Ein QR-Code vor Ort oder www.wegderachtsamkeit.com ermöglichen Zugang zu den Audio-Files, angeleitet von erfahrenen MeditationsleiterInnen. Die Bandbreite reicht von Körpererfahrung und Atemübung sowie Meditationen zu achtsam Gehen, Dankbarkeit, innere Freiheit, Weite, Fluss des Lebens, Liebe, Güte etc. Die Impulse sind einfach, auch für EinsteigerInnen geeignet, und können entlang des Weges beliebig oft wiederholt werden. So kannst Du sie in Deinen „Alltag danach“ mitnehmen. Eigene Impulskarten dienen zur Erinnerung oder zur Weitergabe an liebe Menschen. Mach Dich auf den Weg und alles weitere ergibt sich von selbst.



IMPULSKARTEN:
ACHTSAMKEIT
ZUM VERSENDEN
& VERSCHENKEN



Insider Tipp: Abstecher zu den Ödseen sehr empfehlenswert!

Wichtiger Hinweis! Fahrverbot auf der Straße ins Hetzautal zum Almtalerhaus zu folgenden Zeiten: 15.09.–15.10. & 01.11.–30.04. Wandern erlaubt.

ETAPPE 01 – 17,5 KM – 330 HM

ZU DEN
ETAPPEN



Grünau im Almtal – Almtalerhaus

Ankommen & Aufbrechen – Das Haus der Achtsamkeit in Grünau im Almtal ist der perfekte Ort zum Ankommen und Aufbrechen. Schon bald kommt man in den Fluss: Entlang des Grünaubachs geht's hin zum Alm-Fluss, dessen Glucksen und Glitzern uns viele Kilometer begleitet. Die Alm entspringt aus dem Almsee, gespeist von den Quellen und Bächen des Toten Gebirges, auf sanften Uferwegen wandert man den mächtigen Bergen entgegen. Am Weg liegt der Wildpark Grünau, wo sich Braunbären, Wölfe und Graugänse zuhause fühlen. Zwischenstopp empfohlen! Beim Landhaus Jagersimmerl biegt man in das Hetzautal und folgt der Straße zum uralten Almtalerhaus, stets neben dem talauswärts plätschernden Bach. Auch ein kleiner Umweg über die idyllischen Ödseen ist möglich. Immer größer werden die schroffen Karstgipfel, wenn sie hinter dunkelgrünen Wipfeln hervorblitzen, immer kleiner werden die Alltagsgedanken, wenn in einer Oase das erste Etappenziel auftaucht.

Übernachtungsmöglichkeiten

Almtalerhaus von Anfang Mai bis Mitte September
Hetzau 7, 4645 Grünau im Almtal,
servus@almtalerhaus.com, +43 664 2374 442,
www.almtalerhaus.com

Haus der Achtsamkeit
mit dem Salzkammergut Shuttle vom
Almtalerhaus zurück zum Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
+43 7616 8258, office@hausderachtsamkeit.com
www.hausderachtsamkeit.com

Atme & lass sein.

– JON KABAT-ZINN

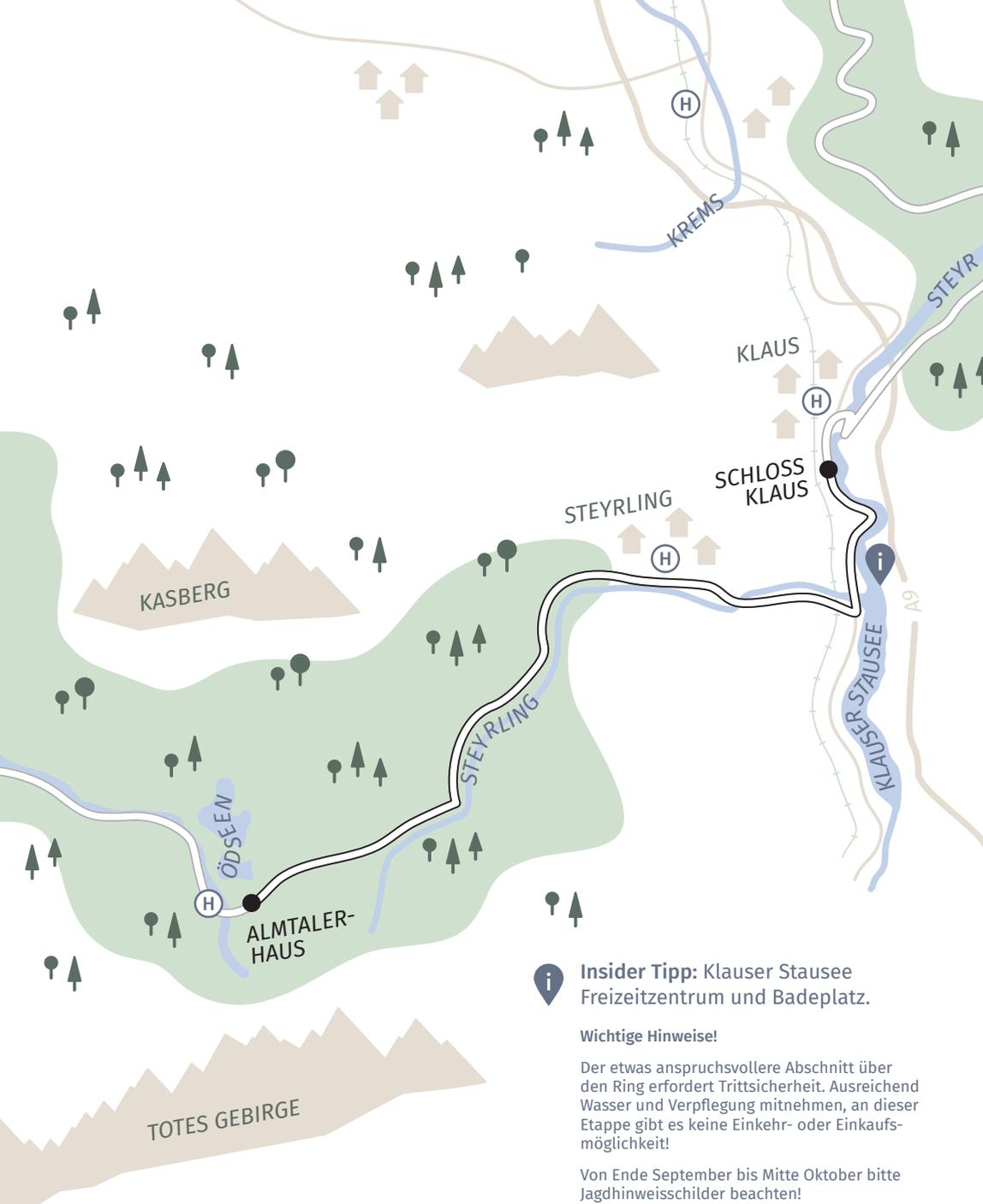
IMPULS 01 – ACHTSAM ATMEN

Achtsames Atmen ist einfach und wirksam. Auch wenn Du nur wenig Zeit hast, kannst Du es einüben. Je öfter Du es wiederholst, desto deutlicher spürst Du die Entspannung.



HIER GEHT'S ZU
DEN IMPULSEN





Insider Tipp: Klaus Stausee Freizeitzentrum und Badeplatz.

Wichtige Hinweise!

Der etwas anspruchsvollere Abschnitt über den Ring erfordert Trittsicherheit. Ausreichend Wasser und Verpflegung mitnehmen, an dieser Etappe gibt es keine Einkehr- oder Einkaufsmöglichkeit!

Von Ende September bis Mitte Oktober bitte Jagdhinweisschilder beachten!

Fahrverbot auf der Straße ins Hetztaul zum Almtalerhaus zu folgenden Zeiten:
15.09.–15.10. & 01.11.–30.04. Wandern erlaubt.
Bei Schnee raten wir aber von dieser Etappe aus Sicherheitsgründen ab.



Dorfmobile Klaus/Steyrling: Fahrt bei Bedarf und vorheriger Buchung unter +43 664 4345 647 im Gemeindegebiet von Klaus/Steyrling und ist spätestens 30min vor Fahrtantritt zu bestellen. Kosten pro Fahrt im Gemeindegebiet € 2,40/Pers.

ETAPPE 02 – 19 KM – 400 HM

ZU DEN
ETAPPEN



Almtalerhaus – Klaus/Pyhrnbahn

Wo das wilde Herz schlägt – Beim Almtalerhaus steht die alpinste Etappe bevor, wo man über weite Strecken auf sich alleine gestellt sein darf. Knapp 200 Höhenmeter wollen hinauf zum Ringsattel erstiegen werden – dem Übergang ins Steyrtal. Am Steig sollte man sich seiner Tritte über Wurzelwerk sicher sein. Der Herrentisch lädt zur wunderbaren Aussicht: Unten glänzen die Ödseen, oben präsentiert der Schermberg eine der mächtigsten Nordwände der Alpen. Kurz darauf kehrt man am Ringsattel dieser kraftvollen Kulisse den Rücken und taucht ein ins Brunntental. Weitläufige Forststraßen führen im Fluss mit der Steyrling durch die Bernerau hinein in die Ortschaft Steyrling. Berührt, bewegt, bestärkt: So geht es die finalen Kilometer nach Klaus an der Pyhrnbahn. Entlang des Radwegs trifft man auf den Klausener Stausee und kann im Schloss Klaus nahe der Bergkirche nächtigen.

Übernachtungsmöglichkeit

Schloss Klaus

Klaus 16, 4564 Klaus an der Pyhrnbahn
+43 7585 441, office@schlossklaus.at
www.schlossklaus.at

Langsam und achtsam
zu gehen ist eine Befreiung.
Wir gehen und befreien uns
von allen Sorgen, Ängsten,
Zielen und Anhaftungen.

– THICH NHAT HANH

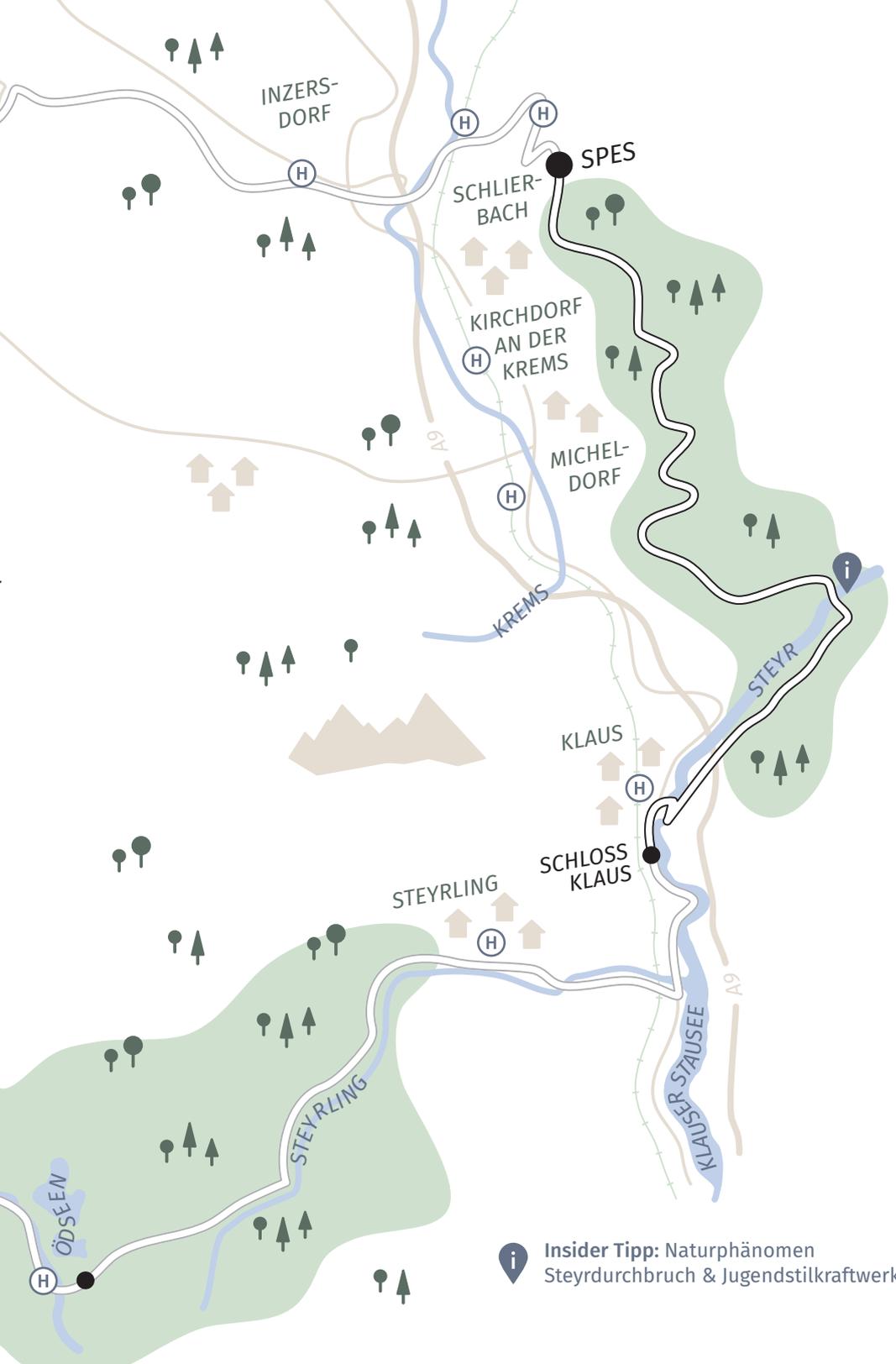
IMPULS 02 – ACHTSAM GEHEN

Indem Du achtsam gehst und die wunderbare Natur um Dich wahrnimmst, verändert sich Dein Blick auf Dich selbst und die engen Sichtweisen und Begrenzungen weiten sich. Diese Übung lässt sich mühelos in den Alltag einbauen.



HIER GEHT'S ZU
DEN IMPULSEN





Insider Tipp: Naturphänomen Steyrdurchbruch & Jugendstilkraftwerk

ETAPPE 03 – 23,7 KM – 890 HM

ZU DEN
ETAPPEN



Klaus/Pyhrnbahn – Schlierbach

Wälder, Wege, Wallfahrer – Das Steyr-Ufer wechselnd, taucht man ein in den märchenhaften Wald, der in den Wallfahrtsort Frauenstein führt. Magisch das Licht, das morgens durch die Blätter schimmert. Auf einem Hügel erscheint die Kirche, die mit einer Schutzmantelmadonna auf dem Hochaltar einen Kulturschatz beherbergt. Löst man sich vom himmlischen Ausblick in Frauenstein, geht's nach Göritz bei Molln, um beim Jugendstil-kraftwerk Steyrdurchbruch die Kraft des Wassers zu entdecken. Vis à vis der smaragdgrünen Steyr beginnt das Wiesen-und-Wald-Grün des Kremstals. Bei der Marienkapelle führt der Prälatenweg zur Burg Altpernstein. Sanfte Hügel begleiten zum Grillenparz und seiner Gipfellärche. Einfach ins Gras legen und die Fernsicht genießen! Einmal noch geht's bergab, bis die Türme des Stift Schlierbachs zum Greifen nah sind und wir im SPES Hotel gute Erholung finden.

Übernachtungsmöglichkeit

SPES Hotel & Seminare

Panoramaweg 1, 4553 Schlierbach

+43 7582 82123, hotel@spes.co.at, www.spes.co.at/hotel

Ich bin frei, denn ich bin einer
Wirklichkeit nicht ausgeliefert,
ich kann sie gestalten.

– PAUL WATZLAWICK

IMPULS 03 –

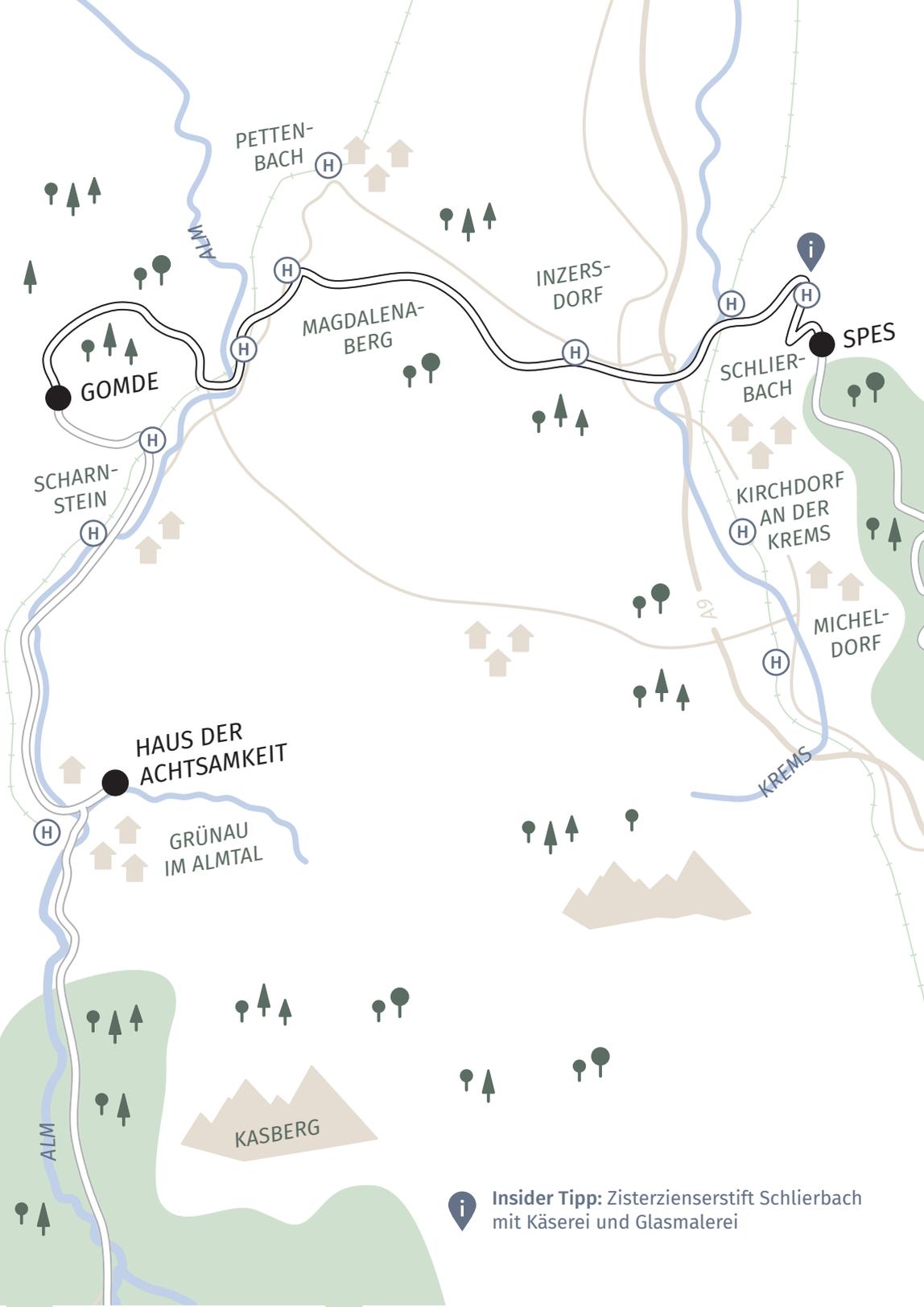
INNERE FREIHEIT & LOSLASSEN

Wir können lernen, negative Gedanken, Ängste und belastende Erinnerungen loszulassen. Auch wenn wir oftmals die Umstände unseres Lebens nur schwer verändern können, schaffen wir damit in uns kleine Freiheiten und neue Entwicklungen werden möglich.



HIER GEHT'S ZU
DEN IMPULSEN





PETTEN-
BACH

INZERS-
DORF

MAGDALENA-
BERG

SCHLIER-
BACH

SPES

GOMDE

KIRCHDORF
AN DER
KREMS

SCHARN-
STEIN

MICHEL-
DORF

HAUS DER
ACHTSAMKEIT

GRÜNAU
IM ALMTAL

KASBERG



Insider Tipp: Zisterziensnerstift Schlierbach
mit Käseerei und Glasmalerei

ETAPPE 04 – 22,9 KM – 450 HM

ZU DEN
ETAPPEN



Schlierbach – Scharnstein

Das Leben spüren – Auf diesem Teilstück begleitet einen die Zivilisation spürbar intensiver: Erst geht es durch den Stiftsort Schlierbach. Dort, wo Güterwege zwischen Feldern führen, erinnert der Weg unterhalb der Autobahn kurz an den hektischen Fluss der Zeit. Wenn man in Inzersdorf den Hubertusweg einschlägt, geht's wieder aufwärts ins Grüne. Vor der Hubertuskapelle wird man im Rückblick staunen, wie weit einen die eigenen Füße getragen haben. Die Pfarrkirche Magdalenenberg ist der nächste Höhepunkt. Mohnblumen zwischen den Äckern begleiten im Frühsommer zur Wallfahrtskirche Heiligenleiten. Zurück an der Alm geht es nach einer Schleife über den Bäckerberg zu einem geheimnisvollen Platz, den tibetische Gebetsfahnen umwehen: Im Vierkanthof „Gut zu Rath“ befindet sich das Internationale Buddhistische Zentrum – Gomde, der perfekte Ort zum In-Sich- und Schlafen-Gehen.

Übernachtungsmöglichkeit

GOMDE – Intern. Buddhistisches Zentrum
Bäckerberg 18, 4644 Scharnstein
+43 650 9999 208, info@gomde.eu
www.gomde.eu

Alles im Leben ist ein
Geschenk und die passende
Antwort darauf ist „Danke“.

– DAVID STEINDL-RAST

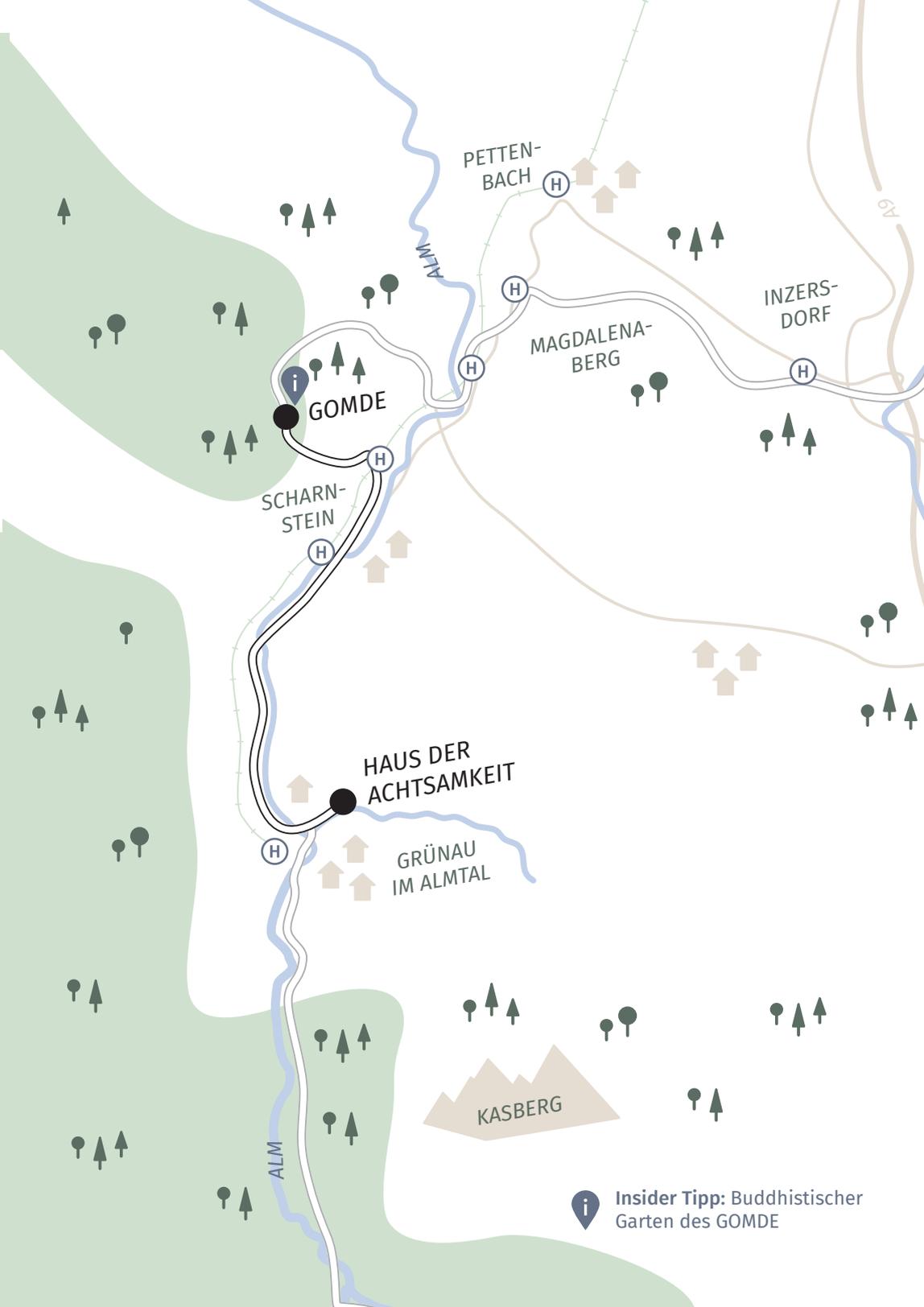
IMPULS 04 – DANKBARKEIT

Dankbarkeit öffnet den Blick für das Wertvolle und Schöne, das im Hier und Jetzt verborgen auf uns wartet. Genieße den Energieschub, den Dir ein dankbares Leben verleiht. Lass aus dem guten Gefühl neue Taten entstehen.



HIER GEHT'S ZU
DEN IMPULSEN





PETTEN-
BACH

INZERS-
DORF

MAGDALENA-
BERG

GOMDE

SCHARN-
STEIN

HAUS DER
ACHTSAMKEIT

GRÜNAU
IM ALMTAL

KASBERG

 **Insider Tipp:** Buddhistischer Garten des GOMDE

ETAPPE 05 – 12,9 KM – 170 HM

ZU DEN
ETAPPEN



Scharnstein – Grünau im Almtal

Ein Kreis, der sich schließt – Wenn die Morgensonne den paradiesischen Garten des Gomde erleuchtet, geht es in den finalen Tag, der mit leichten Schritten startet. Die Beine schreiten auf Wanderwegen bergab und könnten kurz vor der Ortschaft Viechtwang für einige Zeit Wurzeln schlagen. Hier ragt eine über 500 Jahre alte Linde in den Südosthängen des Hacklbergs als Naturdenkmal hoch in den Himmel und spendet Schatten und Kraft. Vorbei an der Pfarrkirche mit ihrem Zwiebelturm geht's hin zum bereits bekannten Alm-Fluss. Wir bleiben nah an seinem kristallklaren Wasser und folgen ihm durch den Ort Scharnstein. Der Flösserweg führt zurück nach Grünau im Almtal, wo sich der Kreis beim Haus der Achtsamkeit schließt. Wir dürfen mit Freude, Stolz und Dankbarkeit zurückblicken auf einen Weg, der hier vielleicht ja doch noch nicht endet, weil er uns im Leben ein Stück weiterführen wird.

Übernachtungsmöglichkeit

Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
+43 7616 8258, office@hausderachtsamkeit.com
www.hausderachtsamkeit.com

Nicht das Problem macht
die Schwierigkeiten, sondern
unsere Sichtweisen.

– VIKTOR FRANKL

IMPULS 05 – MEINE GLAUBENSsätze

Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst und die Welt um uns herum. Wir können negative Glaubenssätze auflösen, indem wir sie durch positive Grundgedanken ersetzen und auf diese immer wieder zurückgreifen. Die Mantren- oder Glaubenssatzmeditation hilft uns, dies in unser Leben einfließen zu lassen.



HIER GEHT'S ZU
DEN IMPULSEN



Partnerbetriebe zur *Übernachtung*



HAUS DER ACHTSAMKEIT

Das Haus der Achtsamkeit ist ein besonderer Ort zum Ankommen und Aufbrechen, Suchen und Finden inmitten der herrlichen Naturlandschaft des Almtales.

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
+43 7616 8258, office@hausderachtsamkeit.com
www.hausderachtsamkeit.com



SPES HOTEL & SEMINARE

Mitten in der Natur und doch zentral im Herzen des Oberen Kremstals gelegen. Ganz einfach der richtige Ort, um fern der Hektik eine Auszeit zu genießen.

Panoramaweg 1, 4553 Schlierbach
+43 7582 82123, hotel@spes.co.at
www.spes.co.at



GOMDE

In einer natürlichen und malerischen Landschaft bietet Gomde die perfekte Umgebung, um authentischen tibetischen Buddhismus und Meditation zu lernen und zu praktizieren.

Bäckerberg 18, 4644 Scharnstein
+43 650 9999208, info@gomde.eu
www.gomde.eu

PACKAGE
ANGEBOTE
HIER ANSEHEN



WEITERE MÖGLICHKEITEN ZUR ÜBERNACHTUNG

Schloss Klaus

Klaus 16, 4564 Klaus an der Pyhrnbahn
+43 7585 441, office@schlossklaus.at
www.schlossklaus.at

Almtalerhaus Grünau im Almtal

Von Anfang Mai bis Mitte September
Hetzau 7, 4645 Grünau im Almtal
+43 664 2374 442, servus@almtalerhaus.com
www.almtalerhaus.com

Informatives für deine Reise

GUT ZU WISSEN

Das **Almtalerhaus** ist von Anfang Mai bis Mitte September geöffnet. Bitte in der Tourenplanung für die Übernachtungen berücksichtigen!

Straße ins Hetztautal zum Almtalerhaus/zu den Ödseen jedes Jahr zu folgenden Zeiten gesperrt: 15.09.–15.10. Jagdsperr, 01.11.–30.04 Wintersperr. Allgemeines Fahrverbot zu diesen Zeiten. Wandern auf markierten Wegen erlaubt, Tal bis 15:30 Uhr bitte aufgrund von Jagdbetrieb verlassen.

Auf **Etappe 3 ausreichend Wasser** und Verpflegung mitnehmen - keine Einkehrmöglichkeit entlang des Weges!



Wie findest du den Weg im Gelände?

Der Weg der Achtsamkeit ist mit diesem Logo markiert. Meistens auf eigenen gelben Wanderwegschildern aber ebenso nur mit Logo markiert auf Schildern anderer Wanderwege.

Wann ist die beste Zeit für den Weg?

Wir empfehlen die Zeit von Anfang Mai bis Ende Oktober. Die Schneelage am Ring auf Etappe 2 Anfang Mai vorher beim Tourismusverband oder beim Nächtigungsbetrieb abklären.

Fair-Play Regeln für deine Reise

Wildes Parken schafft Ärger: Darum starten wir vom ausgewiesenen Parkplatz oder reisen gleich klimafreundlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Betreten des **Waldes** zu Erholungszwecken ist erlaubt. Schwammerlsuche und Beerenpflücken sind okay. Wir nutzen die markierten Wege. Sperrgebiete sind tabu.

Um **Wiesen und Felder** zu queren, nutzen wir vorhandene Wege, um Schäden an Kulturen zu vermeiden. Wiesen und Felder sind dem Weidewirtschaft vorbehalten.

Apropos Weidetiere: Wir halten sicheren Abstand, verzichten auf Kontakt sowie Füttern und schließen Weidezauntore wieder hinter uns.

In der Dämmerung äst das Wild. Weil wir das nicht stören wollen, verhalten wir uns still und achten ausgewiesene **Wildruhezonen**.

Hunde sind großartige Weggefährten. Wir stellen sicher, dass sie Wild- und Weidetieren keinen Stress machen.

Müll hat in der Natur nichts verloren. Darum entsorgen wir Verpackungen, Zigarettenstummel, Hundekotsackerl & Co in den nächsten Mistkübel.

Waldbrände sind zunehmend Thema. Glimmende Zigarettenstummel sind eine Waldbrandgefahr. Wir setzen uns nur an ausgewiesenen Grill- und Feuerstellen ans Lagerfeuer.

Wir für die Natur. Danke!

Fairplay Regeln
in-unserer-natur.at
mehr Infos



Persönliches Tagebuch *für deine Wahrnehmungen*

Was nimmst du wahr mit deinen Sinnen? Was riechst du, hörst du, schmeckst du und siehst du? Was machen diese Wahrnehmungen mit dir? Verändert sich während des Weges etwas?

Persönliches Tagebuch *für deine Gedanken*

Was ist das Zentrum deiner Gedanken zu Beginn des Weges?
Erkennst du einen Unterschied während oder am Ende des Weges?

Persönliches Tagebuch
für neue Perspektiven

Welche neuen Impulse nimmst du mit?
Was soll dich in deinem Alltag begleiten?



So können Sie uns *erreichen*. Wir sind für Sie da.



Weg der Achtsamkeit

c.o. Tourismusbüro Grünau im Almtal
Im Dorf 17
4645 Grünau im Almtal
+43 7616 8268
almtal@traunsee-almтал.at
www.wegderachtsamkeit.com

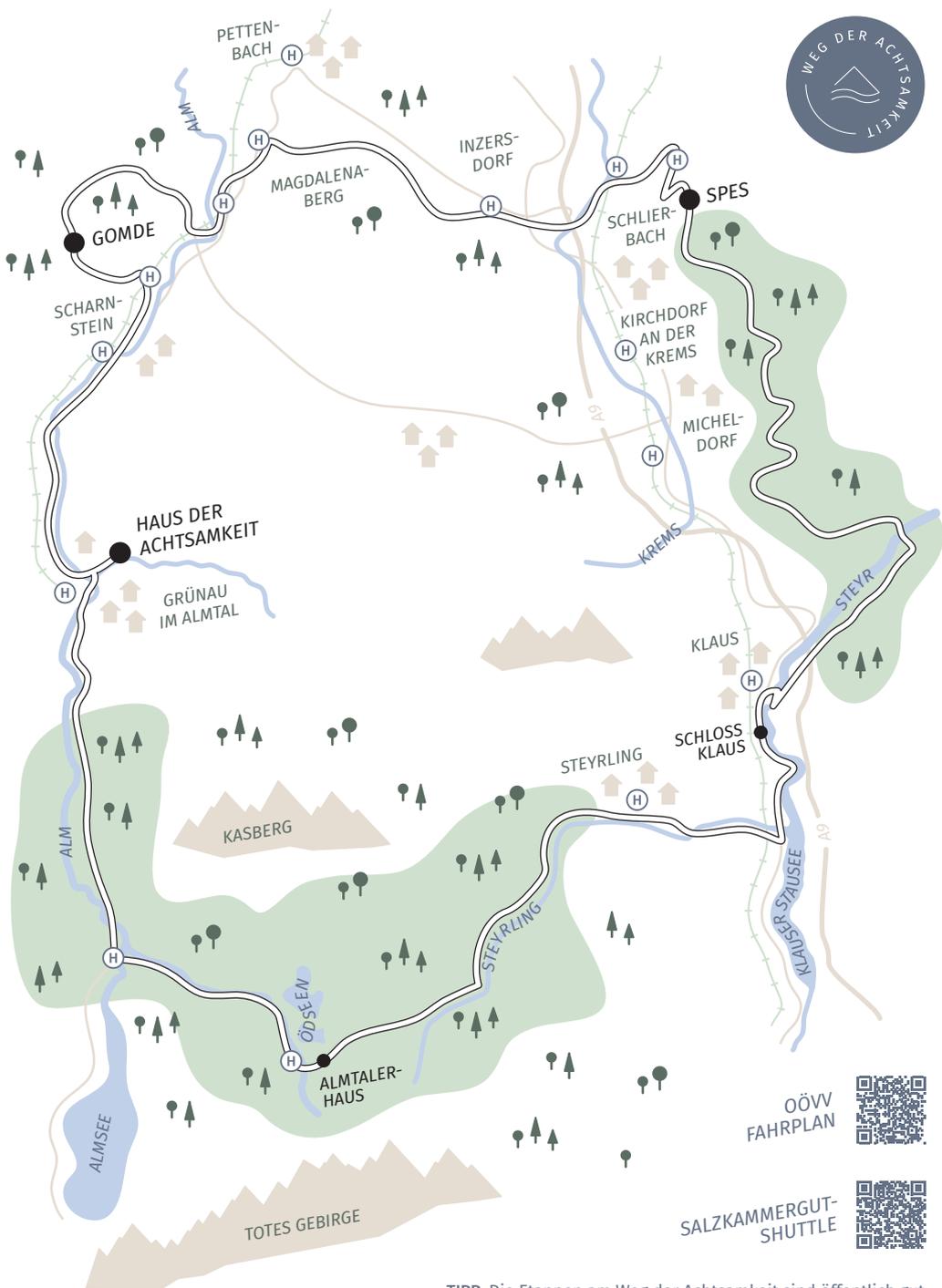
Der Weg der Achtsamkeit wurde im Rahmen eines LEADER Projektes der Regionen Traunsteinregion, Traunviertler Alpenvorland, Nationalpark Kalkalpen gefördert sowie mit den Tourismusregionen Traunsee-Almtal, Pyhrn-Priel und Steyr und die Nationalpark Region entwickelt und umgesetzt.

IMPRESSUM

Idee, Konzept & Impulse zum Weg der Achtsamkeit: Günther Humer
Projektleitung: SPES Zukunftsakademie Eva Maria Lubinger
Projekträger: Tourismusverband Traunsee-Almtal
Fotos: hochzwei Media
Brand Design, Grafik & Layout: Apolline Design Studio Sophia Humer
Texte & Inhalt: Marlies Lattner-Czerny, Günther Humer, Stefan Schimpl, Eva Maria Lubinger
Druck: Salzkammergut Druck Mittermüller
1. Auflage Jänner 2025

HIER GEHT'S
ZUR WEBSITE





TIPP: Die Etappen am Weg der Achtsamkeit sind öffentlich gut angebunden oder mit dem Salzkammergut-Shuttle erreichbar.