

25. Juli 2012

Aussteigen und aufleben:

Urlaub im Kloster – ein göttliches Rezept gegen Stress und Burnout

Passau/Linz – Eine oder zwei Wochen Auszeit nehmen vom hier und jetzt, von Termindruck und vom nahenden Burnout: Urlaub im Kloster ist ein neuer großer Trend der Zeit. Vor allem im Herzen Europas, an den Ufern der Donau zwischen Linz in Oberösterreich und Regensburg, haben sich in den letzten Jahren immer mehr Klöster und Abteien geöffnet, um gestressten Menschen Wege aus dem Hamsterrad des Alltags zu zeigen oder mit Jahrhunderte alten Rezepten wieder natürlich gesund zu werden.

Mehr als 30 Klöster, Abteien und Begegnungsstätten bieten in Oberösterreich und Niederbayern heute Interessierten Entstressen auf Zeit. Benediktiner, Zisterzienser, Prämonstratenser und Franziskaner lassen zunehmend Außenstehende teilhaben an ihrer Art die Welt zu sehen, zu denken und inneren Frieden zu finden.

Klöster in dieser Region haben in den letzten Jahrhunderten viele Stürme der Zeit überdauert: Vom frühen Mittelalter bis zum prachtvollen Barock und Rokoko haben sich hinter Klostermauern architektonische Kostbarkeiten erhalten. Heute sind es Inseln der Ruhe, in deren Innern weit weg von Smartphone, Notebook und Handy immer mehr Menschen im Urlaub neuen Sinn für ihr Leben entdecken – als echte Alternative zum klassischen Urlaub am Meer oder in den Bergen.

Beim Urlaub im Kloster ticken die Uhren noch anders. Hier fällt es leicht, abseits des Massentourismus auf eine Zeitreise durch die Jahrhunderte zu gehen. Das niederbayerische Kloster Niederaltaich beispielsweise bietet Männern all inclusive die Möglichkeit, eine Woche mit den Mönchen zu leben, um in der Stille, im Gebet, im Gespräch und in spezieller geistlicher Unterweisung eine Neuorientierung für das eigene Leben zu finden. Auch für Frauen gibt es bei den Ursulinen in Niederaltaich Besinnungstage. (Infos: www.abtei-niederaltaich.de)

Die Benediktinerabtei Metten mit ihrer herrlichen Barockarchitektur, der weltberühmten Bibliothek und Klosterkirche nahe der Donau ist heute das kulturelle Zentrum der Region

PRESSEKONTAKT:

Oberösterreich Tourismus
Freistädter Straße 119
A-4041 Linz

Ansprechpartnerin:
Sabine Günterseder

Email: presse@oberoesterreich.at
Tel. +43 (0)732 / 7277 552

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D04
D-93059 Regensburg

Ansprechpartnerin:
Ulrike Eberl-Walter

eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
Tel. +49 (0) 941/58539-12



www.ostbayern-tourismus.de



zwischen Straubing und Deggendorf. Auch dieses Kloster bietet Frauen und Männern ein breites Angebot, am klösterlichen Leben teilzuhaben. (Infos: www.kloster-metten.de).

Die Benediktinerabtei Rohr öffnet sich Gästen, die Ruhe und Besinnung suchen mit Einkehrtagen und Exerzitien. Gleiches gilt für das Kloster Neustift, im Franziskaner-Kloster Neukirchen beim Heiligen Blut oder im grenzüberschreitenden Wallfahrts- und Begegnungszentrum im Kloster Strahlfeld bei Roding. (Infos: www.neukirchen-online.de und www.kloster-strahlfeld.de)

Im Kloster Eggenfelden können Männer für Tage oder auch für mehrere Wochen die franziskanische Lebensweise kennen lernen. Besondere Attraktion sind hier spezielle Kurse zum Beispiel für Meditation, Yoga, aber auch Exotisches, wie zum Beispiel Kurse für afrikanische Trommeln. (Infos: www.kloster-zum-mitleben.de)

Ostbayerns Vorzeige-Objekt in Sachen Klosterleben ist Kloster Weltenburg direkt am Eingang zum weltberühmten Donaudurchbruch. Die Abtei ist eine Insel der Ruhe mit vielen Superlativen: Das älteste Kloster Bayerns beherbergt auch die älteste Klosterbrauerei der Welt.

Traditionelle Klostermedizin gegen viele Gesundheitsprobleme unserer Zeit

Ein Gewinn für den Geist, vor allem aber auch eine Alternative zur High-Tech-Medizin unserer Zeit bieten die Klöster Oberösterreichs. Im bezaubernden Kneipp-Kurort Bad Kreuzen beispielsweise hat vor wenigen Wochen das 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin (TEM) seine Tore geöffnet. In diesem ersten Zentrum der Klosterheilkunde, einer sonnigen Oase inmitten der beeindruckenden Hügellandschaft des unteren Mühlviertels, wird der Gast auf neue - und doch alte - Wege geführt, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden: mit der Kraft heimischer Heilkräuter, mit im Laufe der Zeit entwickelten und perfektionierten sinnvollen Therapie-Ritualen, mit individuell abgestimmten Wickeln, Massagen, Düften und Speisen.

Ein besonderer Höhepunkt dieser Medizin unserer Vorfahren: das wiederentdeckte Wyda, auch als „Jungbrunnen der Druiden“ bekannt. Diese alte, dem Yoga ähnliche Heilgymnastik Europas schult die Wahrnehmung und Konzentration, löst Blockaden und führt zu einem inneren Gleichgewicht. Die Kombination von Schulmedizin und Traditioneller Europäischer Medizin bewirkt den ganzheitlichen Heilungseffekt (Infos: www.tem-badkreuzen.at)

PRESSEKONTAKT:

Oberösterreich Tourismus
Freistädter Straße 119
A-4041 Linz

Ansprechpartnerin:
Sabine Günterseder

Email: presse@oberoesterreich.at
Tel. +43 (0)732 / 7277 552

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D04
D-93059 Regensburg

Ansprechpartnerin:
Ulrike Eberl-Walter

eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
Tel. +49 (0) 941/58539-12



Auch in den anderen oberösterreichischen Klöstern der Marienschwestern in Aspach, Bad Kreuzen und Bad Mühllacken schafft die Kunst des Innehaltens die Kraft für neuen Schwung im Leben. Das Kneipp Traditionshaus Aspach beispielsweise strahlt schon durch seine Lage inmitten des sanften Hügellands des Innviertels besondere Ruhe aus und bietet mit seiner seit 101 Jahren erprobten Kneipp-Therapie besondere Angebote zur Stressbewältigung und Burn-out-Prävention. Das familiär geführte Kneipp-Traditionshaus Bad Mühllacken ist spezialisiert auf Fasten und bewusste Ernährung. (Infos: www.kneippen.at)

Wer in Österreich Urlaub machen will und zugleich geistige Inspiration sucht, findet auch in vielen anderen Klöstern vielfältige Möglichkeiten. Etwa im Augustiner-Chorherrenstift im oberösterreichischen St. Florian, wo sich barocke Lebensfreude, Ruhe, Weite und Spiritualität erholsam verbinden. (Infos: www.stift-st-florian.at)

„Mit Freude leben“ - so lautet der Leitsatz des Stiftes Reichersberg. Die Augustiner Chorherren heißen hier jeden Gast mit Wärme und frohem Geist im barocken Bau willkommen, bieten Teilnahme an Chorgebeten und Gottesdiensten, aber auch Likörproben und Weinverkostungen in der 1. Österreichischen Klostervinothek. (Infos: www.stift-reichersberg.at).

Weitere Angebote von 30 Orden und über 40 „Treffpunkten Kloster-Leben“ im Internet unter www.kloster-leben.at.

Hochgeistiger Genuss inklusive

Auch wenn der Urlaub im Kloster von innerer Einkehr geprägt sein sollte: Der Genuss und das leibliche Wohl ist den Mönchen und Nonnen nicht fremd. Exzellente Gasthäuser sind meist ebenso Bestandteil der Urlaubsklöster wie die Kirche und oft sind kulinarische Überraschungen Teil der Pauschalangebote: wie etwa bei den Benediktinerinnen in der niederbayerischen Abtei Tettenweis. Seit sie die Hostienbäckerei einstellen mussten, produzieren die Nonnen Nudelspezialitäten nach italienischer Art, die es sonst nirgends gibt, von Curry-Nudeln bis zu Nudeln mit Kräuter- und Basilikumgeschmack.

Im Kloster Niederalteich werden unter großer Geheimhaltung zwölf verschiedene Klosterliköre gebraut: vom Altaicher Klostertrunk bis hin zum Apfel-Zimt-Likör. Bewusstsein erweiternde Elixiere, die man mit gutem Gewissen genießen kann, sind Klosterliköre allemal, gelten sie doch bis heute als heilende Arzneien und beflügelnde Klostermedizin.

PRESSEKONTAKT:

Oberösterreich Tourismus
Freistädter Straße 119
A-4041 Linz

Ansprechpartnerin:
Sabine Günterseder

Email: presse@oberoesterreich.at
Tel. +43 (0)732 / 7277 552

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D04
D-93059 Regensburg

Ansprechpartnerin:
Ulrike Eberl-Walter

eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
Tel. +49 (0) 941/58539-12



Liebhaber hochprozentiger Spezialitäten reisen oft viele 100 Kilometer um sich beispielsweise im oberösterreichischen Stift Engelszell, wenige Kilometer östlich von Passau, mit den Spezialitäten aus dem Alchemielabor der dort lebenden Mönche einzudecken: zum Beispiel mit Trappistenmet (Honiglikör) aus der Klosterproduktion. Seit kurzer Zeit wird dort auch Trappistenbier mit dem Namen „Gregorius“ gebraut, unter Kennern eine ganz besondere Spezialität mit rekordverdächtigen 9,7 Prozent Alkoholgehalt. Der Wermutstropfen: Oft ist es ganz schnell ausverkauft. Wer es alkoholfrei liebt, kann im Stift Engelszell alternativ zum „Cella Angelorum Bio-Honig“, zum Honigessig oder zum Trappistenkäse greifen.



Neue Kraft und Gesundheit schöpfen beim Urlaub im Kloster: Im oberösterreichischen Kneipp Kurort Bad Kreuzen haben die Marienschwestern jetzt das 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin eröffnet. Fotos: Oberösterreich Tourismus

PRESSEKONTAKT:

Oberösterreich Tourismus
Freistädter Straße 119
A-4041 Linz

Ansprechpartnerin:
Sabine Günterseder

Email: presse@oberoesterreich.at
Tel. +43 (0)732 / 7277 552

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D04
D-93059 Regensburg

Ansprechpartnerin:
Ulrike Eberl-Walter

eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
Tel. +49 (0) 941/58539-12

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

gemeinsam grenzenlos gestalten
INTERREG
Bayern - Österreich
2007-2013

OSTBAERN

www.ostbayern-tourismus.de

LANDSCHAFTEN
FÜR LEIDENSCHAFTEN



*Auch Bayerns ältestes Kloster, Kloster Weltenburg am spektakulären Donaudurchbruch, bietet mittlerweile weltlichen Gästen die Möglichkeit zum Klosterurlaub - zur Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags.
Foto: Tourismusverband Kelheim*

Hinweis für die Redaktion: Weitere Presstexte und attraktive Fotos in Druckqualität finden Sie im Internet unter <http://grenzenlos.newswork.de>

PRESSEKONTAKT:

Oberösterreich Tourismus
Freistädter Straße 119
A-4041 Linz

Ansprechpartnerin:
Sabine Günterseder

Email: presse@oberoesterreich.at
Tel. +43 (0)732 / 7277 552

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D04
D-93059 Regensburg

Ansprechpartnerin:
Ulrike Eberl-Walter

eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
Tel. +49 (0) 941/58539-12