



CONTEMPLATIO®

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

SEUBERSDORF – BREITENBRUNN – DIETFURT – BEILNGRIES

DEUTSCHLANDS LÄNGSTER WANDERWEG FÜR ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

www.innehalten-region.de/contemplatio



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
BELASSEN
ERFOLGEREICH.

OBERPFALZ 

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie





Die Wissinger Laber südlich von Wissing

**„Mögen alle Wesen
in allen Welten
tiefen inneren Frieden finden.“**



CONTEMPLATIO

ist Deutschlands längster Wanderweg
für Achtsamkeit und Meditation.

Sie wandern in wunderbarer Natur
entlang meditativer, spiritueller Orte
um bei sich selbst anzukommen.

Erforschen Sie beim Wandern
Ihre Offenheit
für die Wahrnehmung der Natur,
die Besinnung
auf das Wesentliche,
und das Leben,
wie es sich im Augenblick entfaltet.

Immer im Vertrauen auf das,
was Sie selbst spüren,
wenn es still wird.

Allgemeines

Weltanschaulich offen

Der CONTEMPLATIO führt Sie vor allem entlang christlich spiritueller Orte, die die Region seit Jahrhunderten prägen. Er versteht sich aber als weltanschaulich offener Pilger- und Begegnungsweg. Egal welcher Religion oder spirituellen Lehre Sie angehören und natürlich auch, wenn Sie Agnostiker oder Atheist sind, der Weg lädt dazu ein, meditativ in sich zu gehen. Sich selbst zu erforschen, um mehr über sich zu erfahren.

Stilles Gehen

Sie werden vor allem zur Ruhe und zu sich kommen, wenn Sie alleine in der Stille gehen. Sind Sie im Paar oder der Gruppe unterwegs, sollten Sie immer wieder Wegstrecken für stilles Gehen vereinbaren.

Meditativ basierte Übungen

Zu verschiedenen Abschnitten empfehlen wir jeweils meditative Übungen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.innehalten-region.de/contemplatio

Wegführung

Der CONTEMPLATIO folgt meist vorhandenen Wanderwegen, weil wir ihn möglichst naturschonend anlegen wollten. Folgen Sie jeweils diesem Wandersymbol:



Gelassenheit üben

Da wir den CONTEMPLATIO, wo möglich, durch sehr ländliche Landschaften führen, bitten wir Sie, sich vorab gut über die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten zu informieren. Die Touristik-Informationen oder die Gemeinden helfen gerne weiter.

Letztendlich sehen wir das Wandern auf dem CONTEMPLATIO aber weniger als ein durchorganisiertes Wanderevent, das möglichst bequem auch noch die kleinsten Steinchen aus dem Weg räumt. Das Leben bringt immer Herausforderungen mit sich, an denen wir Gelassenheit üben können. Um es mit Laotse zu sagen: „Was ist, das ist. Wie du damit umgehst, ist dein Beitrag zum Leben.“

Komplette Wegstrecke

**Seubersdorf – Breitenbrunn –
Dietfurt – Beilngries**

34,3 km Gesamtstrecke

400 hm Höhengaufstieg





CONTEMPLATIO®
DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

SEUBERSDORF – BREITENBRUNN – DIETFURT – BEILNGRIES

SEUBERSDORF – BREITENBRUNN

Länge: 13,8 km | Höhengaufstieg: 100 m

BEILNGRIES

DIETFURT – BEILNGRIES

Länge: 12,9 km | Höhengaufstieg: 250 m

SEUBERSDORF

EITENBRUNN

EITENBRUNN

BREITENBRUNN - DIETFURT

Länge: 7,6 km | Höhenanstieg: 50 m






Seubersdorf

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

- Der Petersberg in Waldkirchen
- Adelburg bei Eichenhofen (Haag)
- Tal der Wissinger Laber

Interessante Links zur Information:

-  www.bistum-eichstaett.de/wallfahrtsorte/waldkirchen-petersberg/
-  www.burgenseite.de/html/adelburg.html
-  de.wikipedia.org/wiki/Wissinger_Laber

SEUBERSDORF



CONTEMPLATIO DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

WEISHEITSGESCHICHTEN

DIE CONTEMPLATIOS

Erzählt von Anja Koch
www.anja-koch-erzaehlt.de



OBERPFALZ



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

BREITENBRUNN

DIETFURT






Breitenbrunn

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

- Tal der Breitenbrunner Laber
- Rathaus – historisches Tillyschloss
- Wallfahrtskirche St. Sebastian – Quellort
- Burgruine Breitenegg

Interessante Links zur Information:

-  de.wikipedia.org/wiki/Tilly-Schloss
-  <https://www.bistum-eichstaett.de/wallfahrtsorte/breitenbrunn-st-sebastian/>
-  <https://burgenseite.de/html/breitenegg.html>



CONTEMPLATIO

DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

WEISHEITSGESCHICHTEN

DER PECHVOGEL

Erzählt von Anja Koch
www.anja-koch-erzaehlt.de



OBERPFALZ



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



BREITENBRUNN

DIETFURT






Dietfurt

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

- Stadtmauer mit Wehrtürmen
- Chinesenbrunnen vor dem Rathaus
- Zen im Franziskanerkloster
- Alcmona-vorgeschichtliches Erlebnisdorf

Interessante Links zur Information:

-  <https://www.alleburgen.de/bd.php?id=32089>
-  https://www.dietfurt.de/sehenswertes/chinesenbrunnen_vor_dem_rathau-5087/
-  www.dietfurt.de/sehenswertes/alcmona-erlebnisdorf-5336/



CONTEMPLATIO DER PILGERWEG ZU DIR SELBST!

WEISHEITSGESCHICHTEN

ZWEI STEINE

Erzählt von Anja Koch
www.anja-koch-erzaehlt.de



BREITENBRUNN

BEILNGRIES

DIETFURT






Beilngries

Unsere Empfehlungen auf dem Weg

- Historische Altstadt
- Sulzpark
- Bistumshaus Schloss Hirschberg
- Dinosaurier Museum Altmühltal
- Wehrkirche St. Vitus in Kottingwörth

Interessante Links zur Information:

-  www.beilngries.de/sehenswertes/historische_altstadt-52/
-  www.beilngries.de/sehenswertes/sulzpark-878/
-  www.dinosauriermuseum.de



Seubersdorf

Breitenbrunn

Beilngries

Dietfurt

Gemeinde Seubersdorf

Schulstraße 4
92358 Seubersdorf i.d.OPf.
Tel: 09497 94196-0
info@seubersdorf.de
www.seubersdorf.de

Markt Breitenbrunn

Von-Tilly-Straße 7
92363 Breitenbrunn
Tel: 09495 9403-0
info@breitenbrunn.de
www.breitenbrunn.de

Stadt Dietfurt

Hauptstraße 26
92345 Dietfurt a.d.Altmühl
Tel: 08464 6400-19
touristik@dietfurt.de
www.dietfurt.de

Stadt Beilngries

Hauptstraße 24
92339 Beilngries
Tel: 08461 707-0
info@beilngries.de
www.beilngries.de

Projektierung:

Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · Pilsach
j.beck@johann-beck-consulting.de

Bildnachweise:

Seiten 1-3: calmar creativ GbR
Seite 8: Stefan Gruber
Seite 10: Dietmar Denger
Seite 12: Dietmar Denger
Seite 14: Dietmar Denger

Audios:

Anja Koch
www.anja-koch-erzaehlt.de

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2 · 92348 Berg
www.calmar-creativ.com

www.innehalten-region.de/contemplatio

