

Bad Aiblinger
Gesundheits-

pfad

mach mal langsam



In Zusammenarbeit im
Rahmen des

ZAMMA Kulturfestivals
in Bad Aibling mit dem Bezirk Oberbayern

Langsam Pfad

mach mal

mit reichlich Platz für die richtige Balance aus Ruhe und Bewegung.

Möglichst viel in möglichst kurzer Zeit möglichst gleichzeitig erledigen?

Weil Stress niemals gut tut möchten wir mit ein paar einfachen Methoden Ihr Leben wieder etwas entschleunigen. So bekommen Sie den Kopf frei, sind an der frischen Luft und können sich eine kleine Auszeit gönnen. Nehmen Sie ganz bewußt Ihren Körper und Ihre Atmung wahr... und schalten Sie Ihr Smartphone aus.

Auf unserer INSEL DER SINNE im vorderen Bereich mit den Stationen 2 bis 6 erfahren Sie alles über Ihre Wahrnehmung und die Sinnesorgane. Bei Station 7, INSEL DER NATÜRLICHEN ERHOLUNG, RUHE, BEGEGNUNG, finden Sie Natur-Erlebnisse mit Wasser, Bäumen und Tieren.

Die INSEL DER BEWEGUNG UND BEGEGNUNG DER GENERATIONEN UND KULTUREN bietet viele tolle Angebote für Jung und Alt.

Parkplätze sind am Haus des Gastes, dem Asam-Parkplatz (Zugang zur Sinnes-Insel = Startpunkt) oder an der Rosenheimer Straße, dem Kurpark-Parkplatz (Zugang zur Bewegungs-Insel am Mini-golfplatz/Mehrgenerationenpark/Spielplatz und YOGA-Stationen).

Unsere
SPIEL-SPASS-BEGEGNUNGS-INSEL
(Station 16) im kleinen Stadtpark:
Lassen Sie sich von der Lebendigkeit
des Spiels für Geschicklichkeit,
Koordination, Gleichgewicht,
Kinderlachen und dem Spaß
an Bewegung mitreißen.

Bad Aiblinger

Gesundheitspfad

Unter anderem mit einem Spielmobil,
Kletterturm und Slackline. Schnuppern Sie
Zirkus-Atmosphäre und Vieles mehr...

Kurpark Bad Aibling

Wissenswerte Informationen, sowie Anleitungen für Körperwahrnehmungsübungen gibt es entweder via QR-Code oder über die Homepage.

Unser Mach-mal-langsam-Pfad ist in Form einer liegenden Acht mit 20 Stationen gestaltet.

Insel der natürlichen Erholung, Ruhe, Begegnung von Jung und Alt – inklusiv – kulturell

- 7. Irlachweiher
- 8. Yoga

Insel der Bewegung und Begegnung der Generationen und Kulturen

- 9. Spielplatz mit Klettergarten
- 10. Fitnessparcour / Mehrgenerationspark
- 11. Life-Kinetik
- 12. Minigolfanlage
- 13. Tanzveranstaltungen (bei der Boule Bahn)
- 14. Moorgarten mit Ruheinseln
- 15. Kraft der Bäume

Insel für Spiel, Spaß und Bewegung

- 16. Kleiner Stadtpark an der Rosenheimer Straße
- 17. Verschnaufen, Innehalten, Ruhe finden
- 18. Schachbrett
- 19. Heimatmuseum
- 20. Bauernmarkt / Bistro und Heimathaus

- 1. Kurhaus Spiegelsaal mit Moorausstellung

Insel der Sinne und Sinnes-Erlebnisse

- 2. Vogelvoliere
- 3. Barfußpark
- 4. Wasserlehrpfad
- 5. Kräuter- / Teegarten
- 6. Duft- / Sinnes- / Tastgarten



2

Vogelvoliere

Matthias Schnippe: Unsere Vögel – gefederte Freunde und Gesangkünstler

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Vögel unternehmen wir einen morgendlichen Vogelstimmenspaziergang durch den Kurpark und erfahren viel Wissenswertes über unsere gefiederten Freunde: Singvögel und Nicht-Singvögel, Zug- und Standvögel, warum singt ein Vogel? Kleine Ernährungskunde u.v.m.
Freitag, 8. Juli und Samstag, 9. Juli
jeweils von 8.00 bis 9.30Uhr
Treffpunkt: Vogelvoliere im Kurpark

Insektenwohnungen basteln,
Gartenbauverein Großkarolinenfeld
Samstag, 9. Juli, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

Gebastelte Klangspiele von Kindern,
Bildungshaus Bad Aibling

Schön, dass Sie da sind

Lassen Sie sich durch unseren „Mach-mal-langsam“ Pfad treiben, genießen Sie den Wechsel zwischen regenerierenden, ruhigen und Muntermacher-Ideen. Wir laden Sie ein, die Sinne anzuregen, die Freude an Bewegung (wieder) zu entdecken und einfach ein paar Stunden unbeschwerten Spaß zu haben.

Die mit **ZAMMA** gekennzeichneten Stationen gibt es nur während der Kulturfestivalzeit vom 2.- 9. Juli 2022.

1

Kurhaus Spiegelsaal mit Moorausstellung

ZAMMA „Schwarzes Gold“ zum Anfassen

*„Dein Lebensglück ist wie ein Vogel, den
Du liebst. Du nährst ihn mit den Körnern
Deines Herzens und tränkst ihn mit dem
Licht Deiner Augen“*
Khalil Gibran





3

ZAMMA

Barfußpark

„Ich fühle, also bin ich“

Antonio R. Damasio

Barfuß-Park und Hand-Fühl-Park (inklusive) = Spüren/Fühlen/Tiefensensibilität

4

Wasserlehrpfad

„Bei einem Fluss ist das Wasser, das man berührt, das letzte von dem, was vorübergeströmt ist, und das erste von dem, was kommt. So ist es auch mit der Gegenwart“

Leonardo da Vinci

St. Leonhards Quellen

Finde dein Wasser – Mach den Sensorik-Test

Samstag, 2. Juli von ca. 11.00 bis 17.00 Uhr



5

Kräuter-/Teegarten

Firma Salus

Die Welt des Tees entdecken – vom Anbau bis zur Tasse

Beim Rundgang in der Salus Teekräutertasse erklären wir die verschiedenen Pflanzen, ihre Einsatzbereiche und erklären Ihnen die Besonderheit der Salus Teequalität. Mit einer Tasse Tee lassen wir den Abend gemütlich ausklingen...

Sonntag, 3. Juli um 16.00 Uhr,
Dienstag, 5. Juli um 17.00 Uhr,
Freitag, 8. Juli um 17.00 Uhr, Dienstag,
jeweils ca. eine Stunde

Die Kinder vom Bildungshaus
und von der Rupert-Egenberger-
Schule/Förderzentrum Bad Aibling
gestalten die INSEL DER SINNE.

Womit? Entdecken Sie´s!



6

Duft-Sinnes-Tastgarten

Gärtnerei Evi GampI

Die Bedeutung und Verwendung der Heilpflanzen oder Heilpflanzen als Räuchermittel – zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, zur Reinigung von Haus und Hof

Sonntag, 3. Juli, 14.00 Uhr

Mittwoch, 6. Juli, 10.00 Uhr

Aromakunst – Martina Irzik & Team

Aromaöle: Düfte der Natur – die Vielfalt der ätherischen Öle und ihre Verwendung im täglichen Leben

Sonntag, 3. Juli, 14.00 bis 17.00 (oder auch 18.00) Uhr

Freitag, 8. Juli, 15.00 bis 18.00 Uhr

Kurapotheke Bad Aibling

Die heilende Welt der Gewürze

Sonntag, 3. Juli, 11.00 bis 14.00 Uhr

Liebe Besucher, Sie sind jetzt an der Brücke über den Mühlbach angekommen und haben den Kreuzungspunkt der liegenden Acht erreicht. Folgen Sie dem Pfad weiter zu unserer INSEL DER ERHOLUNG UND BEGEGNUNG.

Haben Sie gewusst, dass die liegende Acht das Symbol für die Unendlichkeit ist? Über den QR-Code finden Sie hierzu einige interessante Informationen und Anleitungen.

7

Irlachweiher

Natur-Erlebnisse mit Wasser, Bäumen und Tieren

Suchen Sie sich eine unserer schönen Sitzgelegenheiten oder eine bequeme Liegemöglichkeit am Wasser oder an einem Baum. Entspannen Sie sich, fühlen Sie die Ruhe und nehmen Sie die Kraft der Naturelemente in sich auf.

Einen Teil dieser der tollen Sitz- und Liegemöglichkeiten stellt freundlicherweise die Berufsschule Bad Aibling und der TH-Rosenheim zur Verfügung.



Warum Yoga?

Durch tiefes Atmen wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt, daher auch mehr Sauerstoff. Das hilft, deine Gehirnleistung zu erhöhen. Du fühlst dich klarer und fitter. Du hast insgesamt mehr Energie.

Viele Asanas stimulieren und harmonisieren die Hormondrüsen und regulieren so den Hormonhaushalt.

Gleichzeitig stärkt Yoga das Herz, regt den Blutkreislauf an und fördert deine Konzentrationsfähigkeit.

Beim Yoga wird außerdem der Parasympathikus stimuliert (Teil des Gehirns, der für die Entspannung zuständig ist) und die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt. So entspannst du gezielt und dein Körper regeneriert sich.

Mehr Energie, weniger Stress

Yoga erhöht den Serotoninspiegel im Körper, der für unsere Stimmung zuständig ist. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kräftigt nicht nur seinen Körper, sondern fühlt sich danach auch ausgeglichener und wohler.

Und das Beste: einer der größten Vorteile von Yoga ist, dass es die gesamte Körpermuskulatur stärkt.

Heimtmuseum

Kurhaus

Voliere

Glonn

8

*

Alle Übungen sind im Stehen, du benötigst also keine Matte, nur Zeit für dich.

YOGA

Asanas

2

1

START:
Trampolin

ZIEL: Ruhe-
insel

8

„Richtig“ atmen

Vollständige Yoga Atmung bedeutet, dass gleichermaßen in alle Atemräume wie Bauch, Lunge und Flanken geatmet wird. Die Ausatmung ist optimalerweise länger als die Einatmung. Dein Bauch wölbt sich, die Körperseiten und Rippen weiten sich und das Brustbein hebt sich an.

* In den Yoga-Sutren des Patanjali (einem der Gelehrten der Yogapraxis) ist der achtgliedrige Yogapfad beschrieben. Bewusstwerdung und Selbsterkenntnis spielen hier eine wichtige Rolle.

Zu Beginn spring dich warm

und locker auf dem Trampolin

Vorbeuge mit gegrätschten Beinen

Verkürzte Adduktoren entstehen meist durch falsches Training (nur auf Anspannung trainiert), falsches Reiten (Festhalten mithilfe der Beinmuskulatur, ständig an das Pferd gepresst) oder „anständiges“ Sitzen bei Frauen mit zusammengepressten Beinen.

Stell dich gegrätschten, leicht gebeugten Beinen hin. Verschränke die Hände hinter dem Rücken. Bei der nächsten Ausatmung lass deinen Oberkörper zu Boden sinken, halt dabei sanfte Spannung im Bauchraum. Versuche, die Arme soweit wie möglich nach vorne zu bringen, Ellbogen bleiben gestreckt.

Wenn du magst, schaukel leicht mit deinem Oberkörper und lass alle Anstrengung los.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben, dann komm langsam wieder nach oben und lockere dich aus.

Dehnt die Adduktoren
(Innenseite der Oberschenkelmuskulatur).

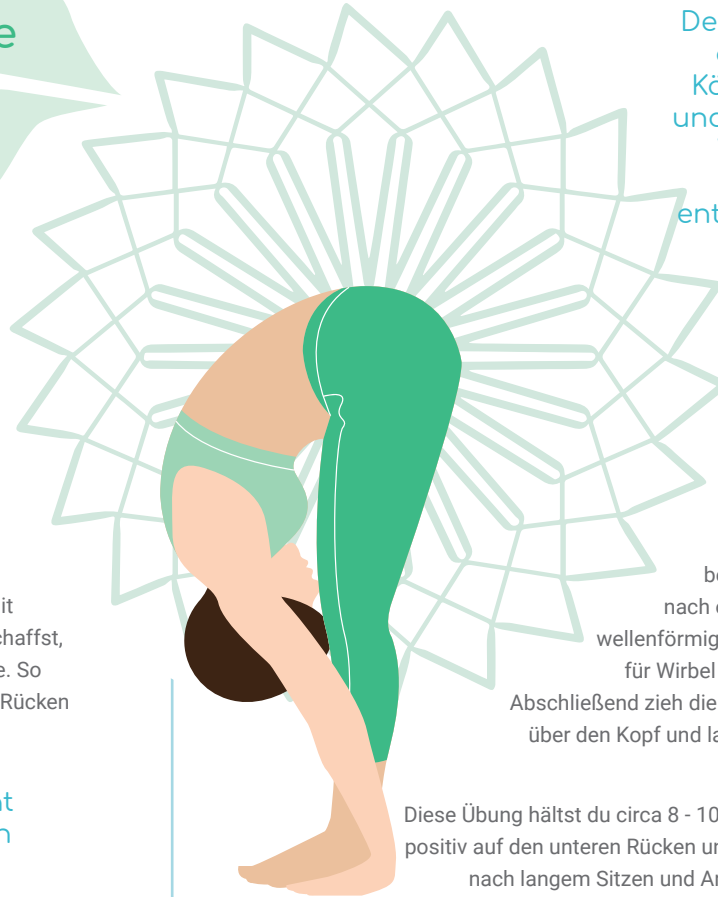


Wenn du sanft hin
und her schwingst, lockern
sich Nacken- und
Schultermuskeln.

Stehende Vorbeuge

Schließe die Füße, bring Zehen und Fersen zueinander.
Beide Hände langsam vor dem Körper nach oben bis über den Kopf bewegen, Handflächen nach vorne.
Dehne dich dabei langsam und sanft von unten nach oben, als wolltest du den Himmel stützen. Spüre die Dehnung von den Fußsohlen über die Körpervorderseite (Nierenmeridian) bis zu den Händen.
Komm dann mit dem Rumpf und gestreckten Armen über vorne nach unten.
Versuche den Boden zu erreichen, anfangs mit noch leicht gebeugten Beinen. Wenn du es schaffst, dann komm langsam in die gestreckten Beine. So spürst du eine intensive Dehnung im unteren Rücken und an der Rückseite der Beine.

Bringt Flexibilität
in den gesamten
Körper.



Dehnt angenehm
die gesamte
Körperrückseite
und entspannt die
Wirbelsäule.
Macht
entschlussfreudig
und wach.

Mach alles aber
nur bis zu dem
Punkt, wo es sich
noch angenehm
anfühlt.

Zum Aufrichten
komm mit leicht ge-
beugten Kniegelenken
nach oben und roll in einer
wellenförmigen Bewegung Wirbel
für Wirbel langsam nach oben.

Abschließend zieh die Arme wie zu Anfang
über den Kopf und lasse sie danach über
vorne wieder sinken.

Diese Übung hältst du circa 8 - 10 Atemzüge. Sie wirkt
positiv auf den unteren Rücken und gibt dir besonders
nach langem Sitzen und Arbeiten neue Energie.



Die
Heldenhaltung
führt zu Stabilität,
Balance und
Kraft

Krieger*in eins

Beginne mit parallel gestellten Füßen. Jetzt machst du einen großen Schritt nach hinten. Der hintere Fuß ist seitlich ausgedreht. Dein vorderes Knie ist über dem Knöchel, der vordere Oberschenkel ist gebeugt zu einem tiefen Ausfallschritt.

Jetzt richte dich auf. Die Hüfte ist gerade nach vorne. Kippe das Becken leicht nach vorne.

Mit deiner Einatmung hebst du beide Arme gestreckt über vorne nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander und die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Beachte, dass die Schultern gesenkt und weg von den Ohren bleiben. Die Arme zeigen parallel nach oben. Sie symbolisieren die Schwerter des Kriegers und werden kraftvoll nach oben gestreckt. Achte darauf, dass das hintere Bein gestreckt ist.

Solltest du merken, dass deine Hüfte zur Seite aufklappt oder du dich verdrehst, lass nur den Fußballen am Boden und hebe die Ferse, nach hinten schiebend.

Circa 8 - 10 Atemzüge lang die Übung halten.



Rücken-,
Bauch-,
Brust- und
Nacktmuskulatur
werden gedehnt,
die Schultern
gekräftigt.

4

Virabhadrasana II

Krieger*in zwei



Stehe parallel und steige mit einem Fuß nach hinten. Richte den hinteren Fuß im rechten Winkel aus, sodass die Zehen zur Seite zeigen. Der vordere Fuß ist gerade ausgerichtet und die Zehen zeigen nach vorne.

Beuge das vordere Knie in einem 90-Grad-Winkel über den Knöchel. Es ist wichtig, dass das Knie nicht nach innen kippt, dies würde den Meniskus zu stark belasten.

Ziehe den vorderen Oberschenkel nach außen, gleichzeitig schiebst du das vordere Bein nach vorne und das andere nach hinten. Wenn du außerdem den hinteren Oberschenkel nach außen rotierst, wird der Hüftbeuger gedehnt. Achte darauf, das hintere Bein gestreckt zu halten.

Lass die Hüfte nach unten sinken, während du das Brustbein hebst. Hebe die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen, sodass sie parallel zum Boden sind.

Drehe deinen Kopf nach vorne. Halte die Wirbelsäule gerade und zentriert über dem Becken.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben.



Trainiert Arme
und Schultern.
Öffnet Schultern,
Brust und Lunge.
Kräftigt
Rumpfmuskulatur,
Beine, Knöchel
und Füße.
Dehnt Hüfte und
Oberschenkel.

Virabhadrasana III

Stehe fest auf dem linken Bein und versuche es gerade zu halten. Du kannst es aber auch leicht beugen, dann fällt die Übung leichter. Bringe deine Hände an die Hüfte und hebe dein rechtes Bein nach hinten und oben, der Oberkörper geht dadurch automatisch nach vorne parallel Richtung Boden.

Du kannst die Hände zum Namaste (Gebetshaltung) schließen.

Oder strecke die Arme nach vorne aus, die Handflächen zeigen zueinander. Finde die Balance auf dem linken Bein, spanne fest beide Beine, das Gesäß, den Rücken und die Arme an.

Bleibe für ein paar Atemzüge hier und bringe das Bein wieder auf den Boden. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Krieger*in drei



Anspruchsvolle
Asana, die gleich-
zeitig Balance und
Kraft trainiert.

Ziel ist mentale Stärke, mit der Unwissenheit und Ignoranz abgewehrt werden sollen.



Virabhadrasana

Friedvolle/r Krieger*in

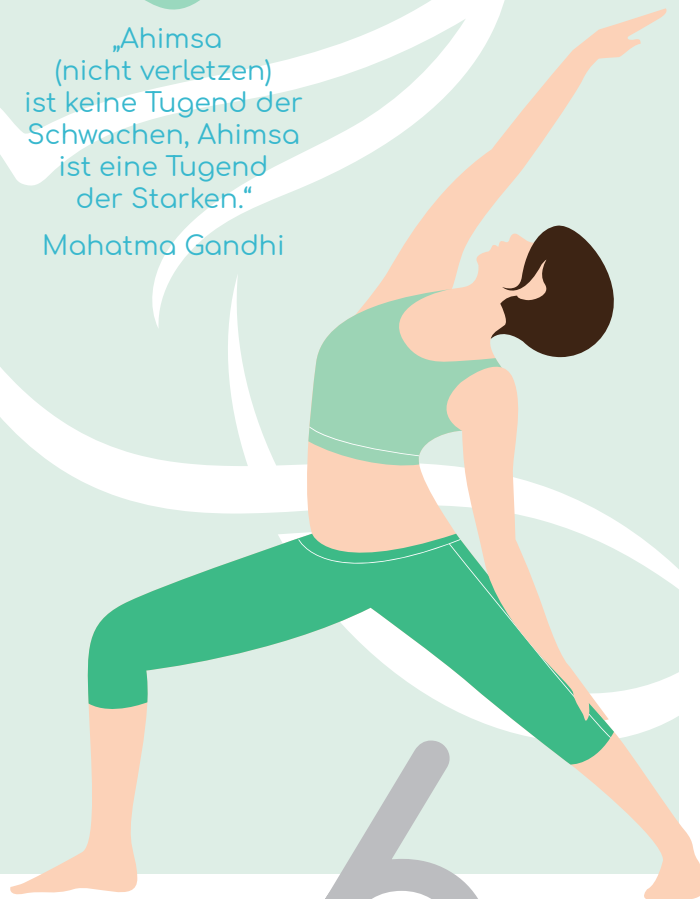
Verkürzte Adduktoren entstehen meist durch falsches Training (nur auf Anspannung trainiert), falsches Reiten (Festhalten mithilfe der Beinmuskulatur, ständig an das Pferd gepresst) oder „anständiges“ Sitzen bei Frauen mit zusammengepressten Beinen.

Stell dich mit gegrätschten, leicht gebeugten Beinen hin. Verschränke die Hände hinter dem Rücken. Bei der nächsten Ausatmung lass deinen Oberkörper zu Boden sinken, halt dabei sanfte Spannung im Bauchraum. Versuche, die Arme soweit wie möglich nach vorne zu bringen, Ellbogen bleiben gestreckt.

Wenn du magst, schaukel leicht mit deinem Oberkörper und lass alle Anstrengung los.

Halte die Position ohne zu verkrampfen. Atme gleichmäßig 7-10 mal ein und aus.

„Ahimsa
(nicht verletzen)
ist keine Tugend der
Schwachen, Ahimsa
ist eine Tugend
der Starken.“
Mahatma Gandhi



Tänzer*in

Stehe mit beiden Beinen parallel. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und ziehe die linke Ferse zum Gesäß. Fasse mit der linken Hand an die Außenseite des linken Fußes oder Fußgelenks.

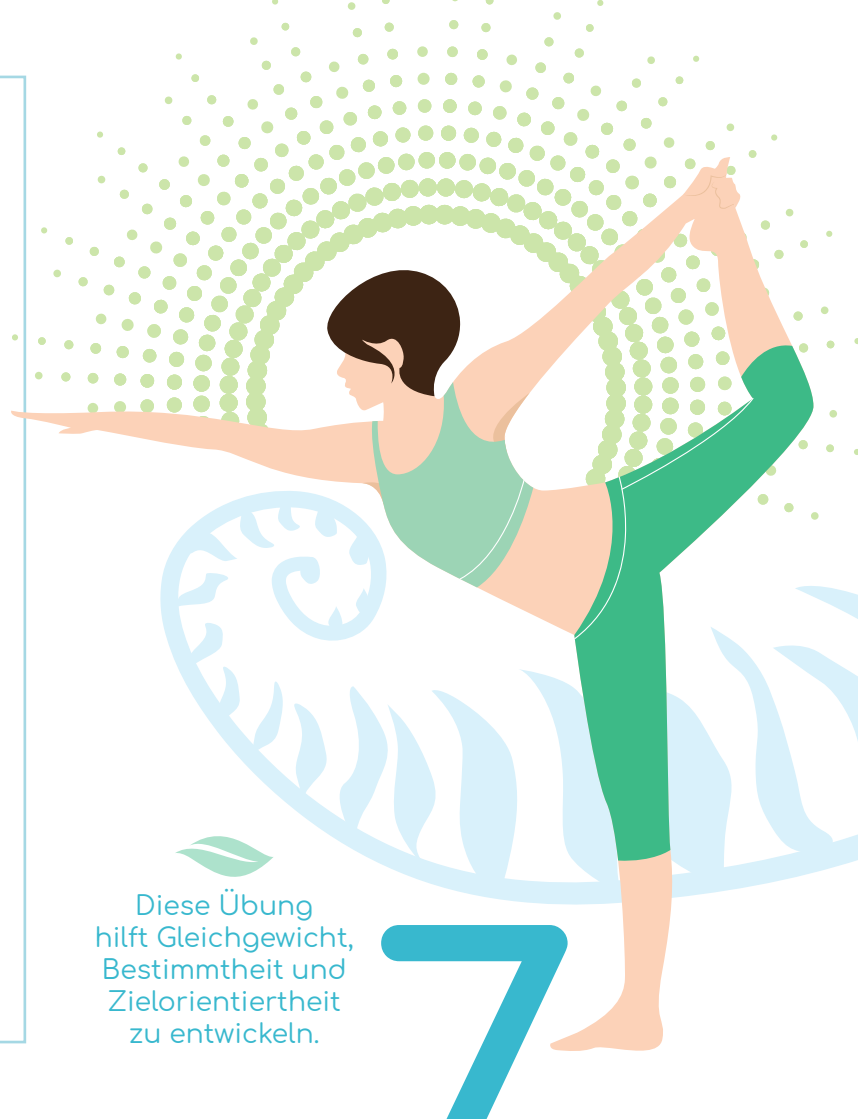
Dann ziehst du den Fuß weg vom Körper nach hinten und hebst ihn an, bis der linke Oberschenkel etwa parallel zum Boden ist. Zugleich streckst du den rechten Arm waagerecht nach vorn.

Stärkt die Beinmuskulatur im Standbein.

Dehnt die Vorderseite des Spielbeins sowie den Hüftbeuger.

Halte die Position ohne zu verkrampfen.
Atme gleichmäßig 8-10 mal ein und aus.

Für diese doch recht anspruchsvolle Asana gibt es aber auch eine **EINFACHERE VARIANTE:** Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und ziehe die linke Ferse zum Gesäß. Fasse mit der linken Hand an die Außenseite des linken Fußes oder Fußgelenks, **aber hebe das Bein nicht. Halte beide Oberschenkel parallel und strecke den freien Arm senkrecht nach oben.**



Diese Übung hilft Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

Das Dreieck

Beginne mit parall gestellten Beinen und gehe mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten, so dass dein rechter Fuß quer zum vorderen Fuß kommt (genau wie deine Hüfte) und dein linker Fuß nach vorne zeigt.

Hebe die Arme waagrecht mit den Handflächen nach unten. Die Schultern bleiben entspannt. Gehe mit dem Oberkörper nach vorne, aber ohne den Oberkörper nach unten zu wenden, sondern seitlich aufgedreht lassen.

Nimm den rechten Arm nach unten. Je nach Beweglichkeit, greife entweder ans Schienbein oder den großen Zeh.

Gleichzeitig drehst du den linken Arm senkrecht nach oben. Der Rücken bleibt lang und die Hüfte seitlich zum Boden gedreht. Schau in deine Handfläche nach oben.

Achte auf eine stabile Verbindung zur Erde. Der vordere Fuß liegt mit ganzer Fläche auf der Matte auf, während der hintere Fuß vor allem mit der Außenseite unterstützt.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben, dann komm langsam wieder nach oben und lockere dich aus.

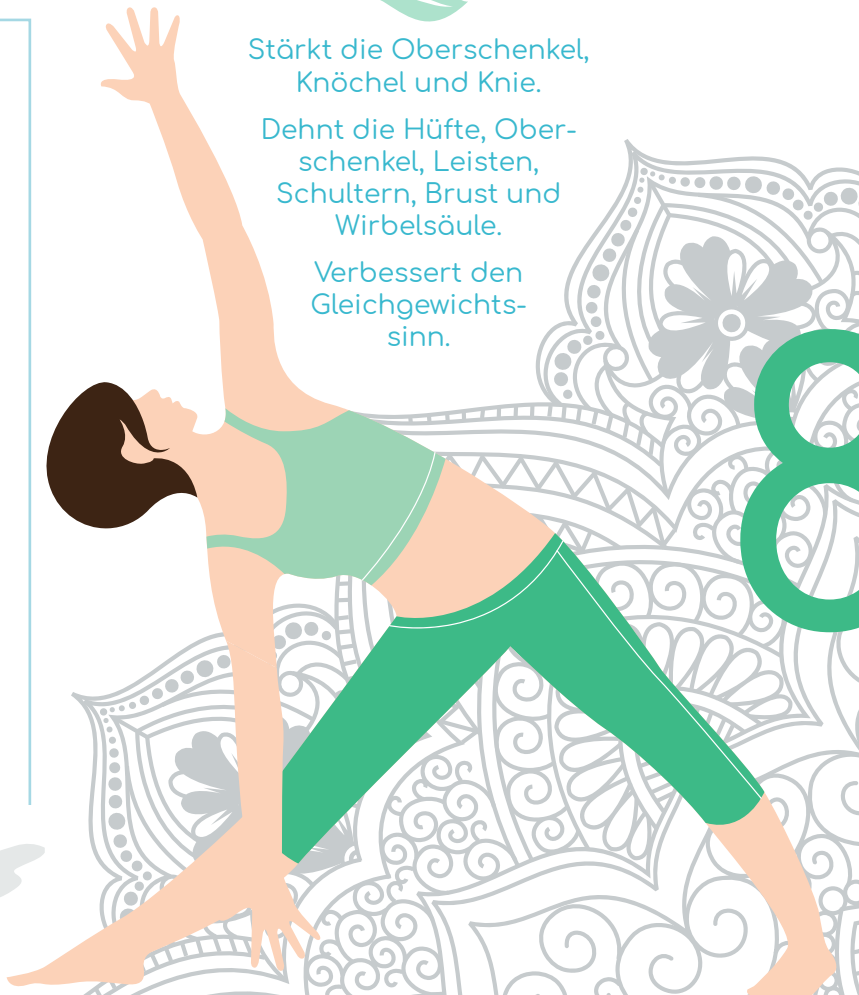
Erdet dein Gefühl und
entspannt dich damit körperlich
und geistig



Stärkt die Oberschenkel,
Knöchel und Knie.

Dehnt die Hüfte, Ober-
schenkel, Leisten,
Schultern, Brust und
Wirbelsäule.

Verbessert den
Gleichgewichts-
sinn.



Liebe Besucher*innen,

vom Irlachweiher führen einige kleine Wege zu unserer INSEL DER BEWEGUNG, SPASS, BEGEGNUNG der Generationen und Kulturen.

Hier finden Sie viele tolle Angebote um den Körper fit zu halten. Sehen Sie den Kindern beim natürlichen Spaß an Bewegung zu, probieren Sie Yoga aus und Vieles mehr, denn:

„Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung“

A.T. Still (Begründer der Osteopathie)

9

Spielplatz mit Klettergarten

„Die größte Kunst ist, den Kindern alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel zu machen.“

John Locke

10

Mehrgenerationenpark

Zirkeltraining mit Betreuung

Die Zeiten erfahren Sie auf der Homepage oder am aktuellen Aushang am Haus des Gastes

11

Life-Kinetik

ZAMMA

Wiese mit Life-Kinetik

Friederike Link | Lifekinetik Coach:

Vorführung zum Mitmachen

Sonntag, 3. Juli, 15.00 Uhr

Donnerstag, 7. Juli, 11.00 Uhr

Samstag, 9. Juli, 11.00 Uhr

12

Minigolfanlage

Spaß, Bewegung & Challenges

13

Internationale Tänze

ZAMMA

Internationale Tanzveranstaltung

Sonntag, 3. und Samstag, 9. Juli, 16.00 Uhr und

Donnerstag, 7. und Freitag, 8. Juli, 17.00 Uhr

ZAMMA

Inklusive Tanzveranstaltung der Kaiserklasse der Petöschule aus Niederaudorf

Montag, 4. und Dienstag, 5. Juli, 10.00 bis 14:00 Uhr



14

Moorgarten mit Ruheinseln

Entdecken Sie geheimnisvolle Plätze und stille Oasen für Rückzug und Regeneration. Lauschen Sie in sich hinein, und lassen Sie sich von dem Rhythmus Ihrer Atmung treiben. Nehmen Sie den nährenden Geruch der Pflanzen wahr und wie er Sie mehr und mehr erdet. Genießen Sie einmal einfach „nur“ zu SEIN.

Via QR-Code finden Sie Anleitungen für Entspannung und Meditation, zur Verfügung gestellt von Katja Kolbe-Rockensüß.

15

Kraft der Bäume

Lehnen Sie sich doch mal an einen der kraftvollen Bäume in unserem Kurpark. Nehmen Sie wahr, wie mühelos die Kraft der Erde durch die Bäume auch zu Ihnen fließt. Via QR-Code finden Sie auch eine Baum-Meditation dazu.

Veranstaltungs-Spezial:

Thomas Janschek (Gründer von Baum zu Baum)

Wanderung: „Dem Zauber der Bäume auf der Spur“ – über die ökologische und volkskundliche Bedeutung der Gehölze
Sonntag, 3. Juli, 11.00 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr

Auf einer botanischen Wanderung durch den Kurpark von Bad Aibling lernen wir zahlreiche Gehölzarten kennen. Dabei wird sowohl auf die Artenerkennung und deren ökologische Bedeutung eingegangen, als auch die vielfältige Symbolik der Bäume und Sträucher in Mythen, Sagen und Bräuchen vorgestellt, sowie deren vielseitigen Verwendungen von Holz und anderen Pflanzenbestandteilen.

Liebe Besucher,

jetzt können Sie, wenn Sie mögen, einen kleinen Abstecher/ Ausflug vom Mach-mal-langsam-Pfad zur SPIEL-SPASS-BEGEGNUNGS-INSEL im kleinen Stadtpark in der Rosenheimer Straße machen. Hier sind alle Menschen willkommen. Jung und Alt. Menschen mit oder ohne Handikap, aus allen Kulturkreisen, die Lust und Freude an Spiel, Spaß, Kindern, Bewegung und Begegnung haben.

16

Kleiner Stadtpark

Lassen Sie sich von der Lebendigkeit des Spiels für Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht, dem Kinderlachen und dem Spaß an Bewegung mitreißen. Auf unserer SPIEL-SPASS-BEGEGNUNGS-INSEL gibt es ein tolles Angebot und viele Möglichkeiten mit einem Spielmobil, Kletterturm und Slackline. Schnuppern Sie Zirkus-Atmosphäre und Vieles mehr...

ZAMMA

Mobiler, inklusiver Kletterturm mit Betreuung durch DAV Sektion Stützpunkt Inntal e.V.

Freitag, 8. Juli und Samstag, 9. Juli
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Liebe Besucher,

nach ausgiebigen Spiel & Spaß können Sie entlang der Rosenheimer Straße am großen Kreisel (Richtung Hotel Bihler) auf den Mach-mal-langsam-Pfad am Kreuzungspunkt der liegenden Acht (Brücke über der Glonn) und dann auf die Brücke über den Mühlbach gelangen.

ZAMMA

**Zirkus-Gaudi mit Luisa Grimmeisen
(TUS Großkarolinenfeld)**

Sonntag, 3. Juli ab 16.30 Uhr
und Samstag, 9. Juli ab 16.30 Uhr

ZAMMA

1. BSDV „Dartdevils“

Elektronische Scheiben
Parascheiben für Kinder und
körperlich eingeschränkte Personen

Einladung zur Highscore-Challenge:
Samstag, 9. Juli ab 10.00 Uhr



17

Ausschnaufen, Nix machen, Ruhe haben

Wer eine kleine Pause zum Verschnaufen oder Innehalten braucht, findet einige Sitzgelegenheiten am Irlachweiher oder entlang des Mühlbachs. Hier können Sie über den QR-Code Atemübungen abrufen oder Sich in Ihre Gedanken sinken lassen. Oder vom Wasser-Rauschen treiben lassen...

... Liebe Besucher,

Sie haben die liegende Acht fast beendet.
Am Ende des Pfades wartet das vielleicht
Schönste aller Sinnes-Erlebnisse.

Lassen Sie sich überraschen...



18

Doch falls Sie sich vorher erst noch geistig und
mental fordern wollen, wartet das

Schachbrett

*„Denke nicht nur mit Deinem Kopf,
denke mit Deinem ganzen Körper“*

Eckard Tolle

Schachverein der Freien Turnerschaft Rosenheim

Schachturnier und Schachrätsel-Challenge

Sonntag, 3. Juli, 14.00 bis 18.00 Uhr

19

Heimatmuseum

Tradition verbindet – Funde aus der Ortsgeschichte
Sonntags von 14.00 bis 17.00 Uhr



Kulinarische (End)Station

20

Bauernmarkt-Bistro

**Regionale und handgemachte
Spezialitäten, Kaffee und Kuchen**
Samstag, 2., Freitag, 8. und Samstag, 9. Juli

ZAMMA

Heimathaus

Bewirtung mit Würstl, Kaffee und Kuchen
Montag, 4., bis Donnerstag, 7. Juli



Regional und umweltfreundlich auf Natur-/
Recyclingpapier gedruckt | hummeldruck.de

Bad Aiblinger Gesundheits- pfad



In Zusammenarbeit
mit dem BLSV KV Rosenheim,
dem Bezirk Oberbayern,
im Rahmen des ZAMMA
Kulturfestivals in Bad Aibling



ZAMMA



Das Programm(heft) wurde konzipiert und gestaltet von:

Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O.,
Heilpraktikerin,
Osteopathin,
Physiotherapeutin
www.mediale-osteopathie.de

Sabine Drexlmaier
Grafik-Designerin
Yoga-Lehrerin (AYA)
drexlmaier@gmx.de
www.dasauge.de/-sabine-drexlmaier/