

# VITALORTE IN BAD TÖLZ



Besinnung und  
Orientierung

Auf dem Weg zur inneren Mitte


# VitalOrte in Bad Tölz

*Kraft schöpfen, zur Ruhe kommen, die Natur genießen, besondere Orte kennenlernen.*




Kennen Sie auch diese Orte, die irgendwie anders sind – an denen Sie sich besonders wohlfühlen? Orte, die Sie einladen, sich auf das zu besinnen, was Sie wirklich bewegt, was für Sie wirklich von Bedeutung ist? Die Stadt Bad Tölz hat gemeinsam mit der Tourismusseelsorge einige dieser besonderen Orte gekennzeichnet und lädt Sie dazu ein, die spezielle Kraft der Natur kennenzulernen und auf sich wirken zu lassen.

**Diese vier Tölzer VitalOrte möchten wir Ihnen hier näher vorstellen:**

 **Kalvarienberg**

*Thema:* Mit ungelösten Themen und Fragen in Bewegung kommen.

 **Isarsteg**

*Thema:* Veränderung als natürlichen Ausdruck allen Lebens erkennen.

 **Rosenpark**

*Thema:* Die Rose als Symbol für Liebe, für das Schöne.

 **Gabriel-von-Seidl-Kurpark**

*Thema:* Atmend die besondere Qualität des Tölzer Heilklimas erfahren.





# ♥ Kalvarienberg

## Fakten und Überlieferung

Ein „Kalvarienberg“ ist die Nachbildung des Passionsortes Christi und hat die Funktion eines Wallfahrtsortes zur Meditation. Bad Tölz hat mit seiner exponierten Lage einen der schönsten Kalvarienberge mit traumhaftem Ausblick über den Isarwinkel. Vieles erinnert an Jerusalem: der Garten Gethsemane, der Kreuzweg, der Golgotha-Hügel mit seiner Kerkerkapelle, der doppelte Kirchturm der Kalvarienbergkirche und nicht zu vergessen die Leonhardikapelle. Letztere dient jedes Jahr Anfang November als Ziel der großen Leonhardifahrt mit zahlreichen Pferdegespannen.



## Symbolhafte Bedeutung

Was heute oftmals als „schwerer“ Ort empfunden wird, war für die Menschen ursprünglich ein Ort des Trostes. Als Krankheiten, Armut und Krieg alltäglich waren, erfuhr man auf dem Weg vom „Garten der Tränen“ bis zur Kirche Solidarität, Zuspruch und neue Kraft. Im Gebet auf der „Heiligen Stiege“ wurde der Kalvarienberg zu einem Kraftort für Menschen in schwierigen Lebenssituationen – hier fanden sie sowohl in der persönlichen Meditation, als auch im gemeinsamen Pilgern eine Stärkung für den erneuten Abstieg in den Alltag.



## Aktuelle Bedeutung für das persönliche Leben

Wenn Sie hier stehen und den Blick über den Isarwinkel streifen lassen, können Sie die Schönheit der Umgebung auf sich wirken lassen und die innere Ruhe genießen. Nicht selten kommen in solchen Ruhemomenten ungelöste Themen des eigenen Lebens an die Oberfläche, die einen schon länger unterbewusst beschäftigen. Nutzen Sie dieses Gefühl, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen – setzen Sie sich in Bewegung, um wieder „Boden unter den Füßen“ und innerlichen Elan zu bekommen. Zünden Sie in der Kirche eine Kerze als Hoffnungszeichen an und erkennen Sie die unterschiedlichen Wege, die das Leben für Sie bereithält. Möglicherweise hat sich Ihre Einstellung zur ursprünglichen Fragestellung bereits beim Abstieg in die Stadt ein wenig verändert.





## Isarsteg

### Fakten und Überlieferung

Der Isarsteg überquert die Isar flussabwärts der Altstadt kurz vor Beginn des Isarstausees. Der viertlängste Fluss Bayerns entspringt im Tiroler Hinterautal, rund 60 Kilometer südlich von Bad Tölz und mündet in das Schwarze Meer. Die Isar wurde schon seit vorgeschichtlicher Zeit als Handelsweg genutzt, um Waren aus Italien bis nach Wien und Budapest zu transportieren. Erst Ende des 19. Jahrhunderts verlor die Floßfahrt aufgrund der Entwicklung von Dampfschiffahrt und Eisenbahn an Bedeutung. Heute ist die Isar in Bad Tölz vor allem ein beliebter Erholungsraum für Einheimische und Gäste.



### Symbolhafte Bedeutung

Der Fluss ist der Inbegriff ständiger Veränderung: Sowohl menschengemachte Veränderungen, wie der Sylvenstein-Staudamm oder Begradigungen, als auch jahreszeitlich- und witterungsbedingte Einflüsse verändern das Bild des Flusses, obwohl er immer gleich auszusehen scheint. Dasselbe Wasser, das jetzt unter Ihren Füßen hindurch fließt, wird in wenigen Stunden in München und drei Wochen später im Schwarzen Meer ankommen. Die berühmten Isarkiesel entstammen den mächtigen Felswänden der Tiroler Kalkalpen und wurden auf dem langen Weg nach Bad Tölz vom Wasser abgeschliffen. Der Fluss steht nie still.



### Aktuelle Bedeutung für das persönliche Leben

Nicht nur der Fluss, auch wir selbst und unser Leben sind einem ständigen Wandel unterworfen. Ebenso wie wir uns körperlich verändern, gibt es auch äußere Einflüsse, die unser Leben verändern und uns auffordern, uns anzupassen. Nutzen Sie den Blick auf den Fluss für die Fragen: Welche Veränderungen gibt es in Ihrem Leben und in Ihrer Persönlichkeit? Wie geht es Ihnen mit diesen Veränderungen? Freuen Sie sich darüber, dass Neues in Ihr Leben kommt oder fällt es Ihnen schwer, sich von Altem zu verabschieden? Vielleicht ermöglicht Ihnen der Fluss, der niemals still steht, die Veränderung und den ständigen Wandel des Lebens als natürlich und als besonderen Ausdruck von Lebendigkeit zu betrachten.



eine wichtige seelsorgerische Funktion als Beichtkirche sowie im Dienst der Kranken und Kurgäste. Heute dient das ehemalige Kloster vorrangig als Zentrum der Caritas in Bad Tölz.

## Symbolhafte Bedeutung

Die Rose als „Königin der Blumen“ ist das Symbol für Liebe, Schöpfungskraft und Lebensfreude – und trägt gleichzeitig das Wissen in sich, dass das Leben auch eine schmerzvolle Seite hat: „keine Rose ohne Dornen“.

Der Rosengarten und der Franziskanergarten wollen ein Ort sein, an dem das Leben als Geschenk erfahren wird – und gleichzeitig sind die Kirche und das ehemalige Kloster Orte, an denen die schweren Seiten, die „Dornen des Lebens“, ihren Platz finden.

# ♥ Rosenpark

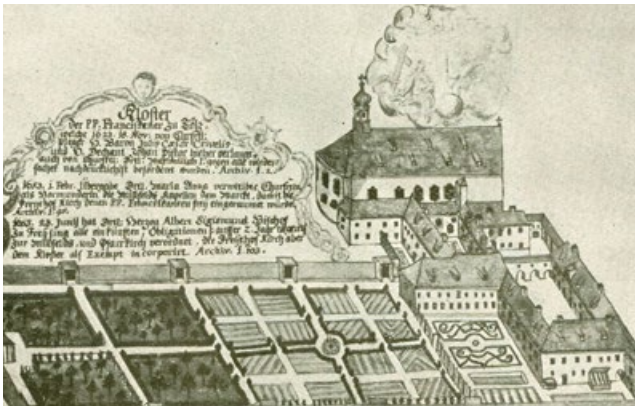
## Fakten und Überlieferung

Der Rosengarten und der benachbarte Franziskanergarten sind eine blühende Oase am Beginn des Bäderviertels der Stadt. Mit dem dazugehörigen Areal der Franziskanerkirche und des ehemaligen Franziskanerklosters gelten sie als ein Ort der Stille. Die Franziskaner wirkten 384 Jahre lang in Bad Tölz, bevor sie das Kloster im Jahr 2008 schließen mussten. Die ersten Brüder kamen aus Italien und brachten neben Obstsorten auch einige Rosenarten mit, die diesen Teil des Gartens zu einem blühenden und duftenden Ort werden ließen. Das Kloster und die Kirche hatten im Isarwinkel



## Aktuelle Bedeutung für das persönliche Leben

Lassen Sie sich von der Schönheit der Rose und der Ruhe der Gärten einladen, innezuhalten und die Gegenwart zu genießen. Schauen Sie auf die Eleganz der Blüten, riechen Sie den Duft, den sie verströmen. Es ist die Botschaft an uns, dass wir im Leben nicht alles selbst erleiden müssen – das Schöne, Leise und Wohltuende ist längst da und muss nur gesehen werden. Der Rahmen des jahrhundertealten Klosters schenkt uns die Gewissheit, dass es auch in Stunden, in denen mehr Dornen als Blüten erfahren werden, Orte gibt, die uns Kraft schenken. Und vielleicht denken Sie auch an jemanden, der gerade eine „Rose“ von Ihnen braucht?





# Gabriel-von-Seidl-Kurpark

## Fakten und Überlieferung

Der Tölzer Kurpark wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem bekannten Münchner Architekten Gabriel von Seidl gestaltet und 1906, noch vor dem Bau des Kurhauses, vollendet. Kurpark und Kurhaus waren damals wichtige Einrichtungen, um dem vornehmen Tölzer Publikum ein angemessenes Ambiente bieten zu können. Auch heute noch lädt der Kurpark mit seinem Teich, den aus-



gedehnten Rasenflächen sowie seinem alten Baumbestand ein, für einen kurzen Moment die Zeit still stehen zu lassen und die Champagnerluft des Tölzer Heilklimas zu genießen.

## Symbolhafte Bedeutung

Die besondere Reinheit der Tölzer Luft lädt immer wieder zum Durchatmen ein. Wie kaum etwas anderes ist der Atem Ausdruck von Lebendigkeit: Nur wer atmet, der lebt. Die Atmung ist außerdem sehr eng mit unserem inneren Erleben verbunden. Fühlen wir uns wohl und entspannt, ist die Atmung langsam und tief. Sind wir angespannt oder unruhig, wird sie schneller und flacher. Gleichzeitig ist der ständige Wechsel von Ein- und Ausatmung ein Symbol für die Polarität des Lebens: Tag und Nacht, Sommer und Winter aber auch Geben und Nehmen oder Ruhe und Aktivität – erst das Vorhandensein von Gegensätzen macht das Leben interessant und spannend. Die Atmung eignet sich daher besonders gut, diese gegensätzlichen Qualitäten des Lebens zu erfahren.



## Aktuelle Bedeutung für das persönliche Leben

Achten Sie auf Ihren Atem, er hat Ihnen viel zu erzählen. Spüren Sie, wie jeder Atemzug Ihren Körper und Ihren Geist mit Frische, Vitalität und Energie erfüllt. Und achten Sie auch auf die unterschiedliche Qualität von Ein- und Ausatmung. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um einfach nur zu sein und den Atem sprechen zu lassen. Spüren Sie, wie die Luft Ihre Lungen füllt und wie sie dem Körper wieder entweicht. Konzentrieren Sie sich einmal auf nichts anderes und erlauben Sie es sich, einfach nur anwesend zu sein – spüren Sie die neue Energie und werden Sie sich dessen bewusst, dass Ihr Körper ohne Ihr Zutun von alleine atmet.

## Die VitalOrte erleben

Die vier gekennzeichneten VitalOrte befinden sich alle im Stadtgebiet von Bad Tölz und sind vom Zentrum aus fußläufig erreichbar. Sie können alle Orte nacheinander als Rundweg oder einzeln besuchen.

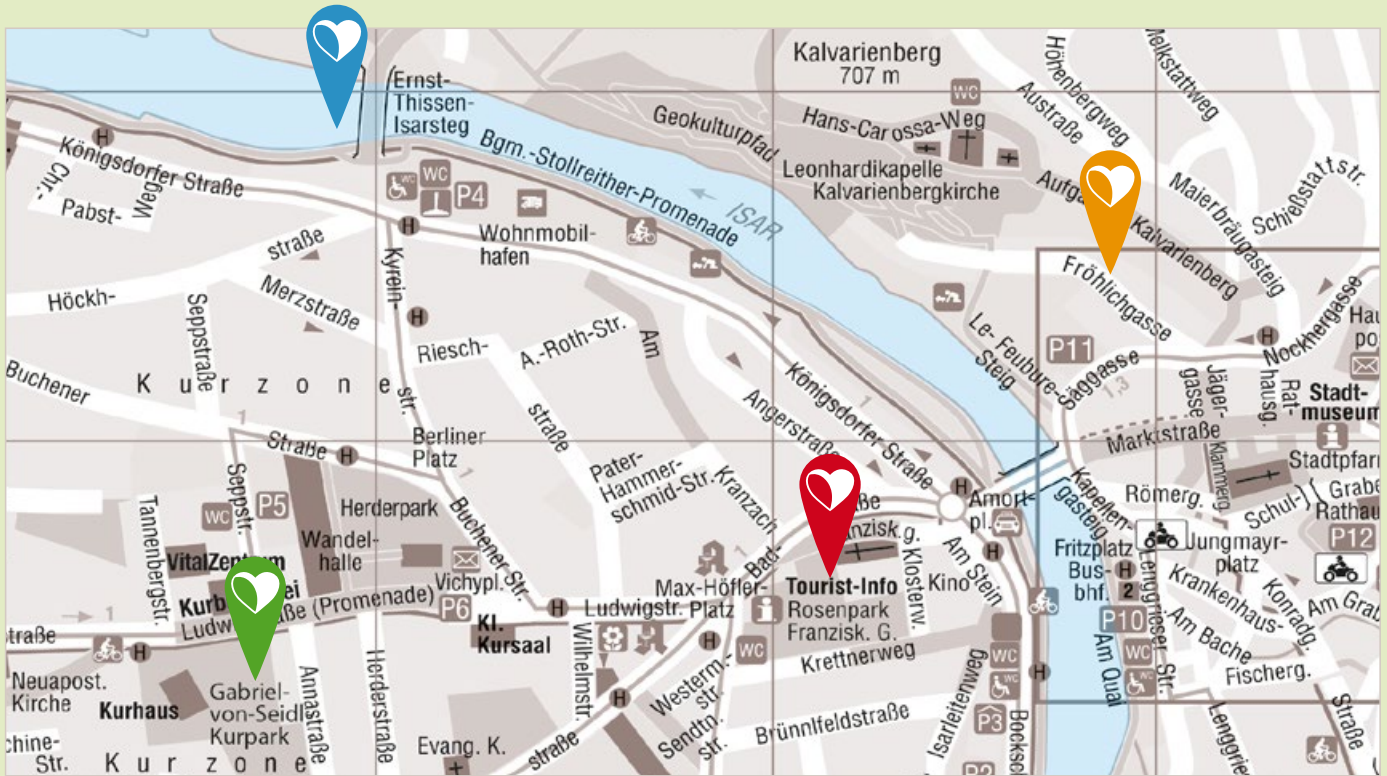
Dort finden Sie Tafeln mit Informationen zur Symbolik des Ortes sowie Impulse, welche Bedeutung diese für Ihr eigenes Leben haben kann.

## Geführte Meditation

An jedem der vier VitalOrte erwarten Sie themenspezifische Anleitungen zur Meditation. Via QR-Code können Sie sich die Audiodateien auf Ihr Smartphone laden oder Sie leihen sich einen mp3-Player mit den Audiodateien im VitalZentrum aus. Die geführten Meditationen beziehen sich auf das jeweilige Thema des VitalOrtes, an dem Sie sich gerade befinden, und unterstützen Sie dabei, tiefer in Kontakt mit dem jeweiligen Thema zu kommen.

*Wir wünschen Ihnen viele entspannende und besinnliche Augenblicke.*

*Ihr Referat für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Bad Tölz und Ihre Tourismuseelsorge Bad Tölz*



*An jedem einzelnen unserer VitalOrte finden Sie ausreichend Inspiration und Ruhe, um in sich zu kehren und die Natur auf Körper und Geist wirken zu lassen.*



Hier gelangen Sie direkt zur Website von Bad Tölz.  
[www.bad-toelz.de/vitalorte](http://www.bad-toelz.de/vitalorte)



## **Referat für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung**

Max-Höfler-Platz 1, D-83646 Bad Tölz  
Tel. +49 80 41/78 67-0, Fax +49 80 41/78 67-56  
[www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de), [info@bad-toelz.de](mailto:info@bad-toelz.de)