

## Chiemgau: Eine Woche heilsame Stille

Wer dem täglichen Irrsinn für eine Woche komplett entkommen will, bucht eine Schweigewoche im nachhaltigen Mountain Retreat Center in Sachrang in der Chiemgauer Bergwelt. Die Teilnehmerinnen werden bei Meditation und Sampada-Yoga von einer Meisterin ihres Fachs angeleitet: Die 94-jährige Ursula Lyon verkörpert und lehrt nach Aussagen des Anbieters Indigourlaub „die Werte Herzensgüte, Ethik und Achtsamkeit“. Die Kursleiterin erläutert ihre Yoga-Variante: „Sampada bedeutet das Zusammenbinden von heilsamen Elementen, die sich zum Segen und inneren Glück des Übenden auswirken“ – was Ursula Lyon seit 1968 praktiziert. Sieben Nächte im Doppelzimmer mit vegetarisch-veganeer Vollverpflegung kosten ab 590 Euro. Termine im Dezember 2022 und März 2023. [indigourlaub.com/d/schweigeretreat-ursula-lyon-yoga-meditation](https://indigourlaub.com/d/schweigeretreat-ursula-lyon-yoga-meditation)

## Nürnberger Land: Neuer Radweg für die Sinne



*Radeln mit  
allen Sinnen*

Östlich von Nürnberg bietet ein neuer Rad-Rundweg originelle Zwischenstationen. Der „Sinnesradweg“ der Region Nürnberger Land führt in vier Etappen zu je 40 Kilometern vom Schnaitachtal über die Fränkische Alb ins Pegnitztal und weiter über das Albachtal in den Lorenzer und Sebalder Reichswald. Unterwegs bieten 14 Stationen Anregungen zum „sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken“. Mal lockt ein Waldsofa zum Lauschen, mal lässt man sich die Früchte der Streuobstwiesen schmecken, beobachtet ein Bienenvolk oder genießt herrliche Ausblicke. Klar lässt sich die Tour auch schneller fahren, sie ist 160 Kilometer lang. 1.815 Höhenmeter geht es bergauf und ebenso viel bergab. Tourinfos und Unterkünfte auf der Strecke bietet die Webseite [urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/radfahren/sinnesradweg](https://urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/radfahren/sinnesradweg)

# Grüne Reisetipps

Lust auf völlig neue Perspektiven?  
Jetzt erst recht!

TEXT: HANNAH GLASER

## Hunsrück: Nervenkitzel auf der Geierlay

Die „Geierlay“ bei Kastellaun im Hunsrück ist eine der längsten Hängeseilbrücken Europas und führt in hundert Metern Höhe über das Tal des Mörsdorfer Baches von Mörsdorf nach Sosberg. Eine Million Euro hat die 360 Meter lange Hightech-Konstruktion gekostet, die nach dem Vorbild nepalesischer Hängeseilbrücken elegant den Wald überspannt. Doch anders als in Nepal war diese Brücke keine Notwendigkeit, sondern eine Marketingidee, um Besucher in die abgelegene Hunsrück-Region zu locken. Und es funktioniert, Mörsdorf kassiert jedes Jahr allein 650.000 Euro aus Parkeinnahmen, kann sich eine neue Kita leisten und kostenloses Schulsessen. Im Herbst lockt der Panoramablick von der Brücke über die farbigen Wälder, mit Kindern ist der nahe Tierpark Bell ein Muss. [geierlay.de](https://geierlay.de), [tier-erlebnisparkbell.de](https://tier-erlebnisparkbell.de)





## Luxemburg: Kunst und alle Öffis gratis

Bahn, Bus, Tram – das alles ist in dem kleinen Land Luxemburg kostenlos, für Einheimische ebenso wie für Gäste. Gerade lohnt sich ein Besuch besonders: Luxemburgs zweitgrößte Stadt Esch ist noch bis Jahresende Kulturhauptstadt Europas und lockt mit Kunst-Events wie der 20-minütigen Zeitreise „Urban Time Travel“. Für den Zeitsprung fährt man im Bus mit VR-Brille real durch Eschs Stadtteil Belval und zur gleichen Zeit virtuell durch die Geschichte des Viertels. Das einstige Stahlzentrum mit seinen Hochöfen hat sich zur Ideenwerkstatt entwickelt, Belval ist heute ein Ort der Wissenschaft mit Universität und Forschungsinstituten, aber auch mit Cafés und Restaurants. Das Kunstprojekt „Urban Time Travel“ gilt als revolutionäre Verzahnung aus Virtual Reality und GPS-Tracking. [visitluxembourg.com/de/esch-sur-alzette](http://visitluxembourg.com/de/esch-sur-alzette)

## Schweiz: Nachhaltig und nobel speisen

Auch im Alpenland hat man verstanden, dass Regionalität, Nachhaltigkeit und emissionsarme Null-Kilometer-Menüs in der Gastronomie angesagt sind. Der Guide Michelin, der 2021 erstmals den grünen Stern ins Leben gerufen hat, zeichnet jetzt 19 Schweizer Gastronomiebetriebe als besonders nachhaltig aus, darunter die Restaurants Beletage und Atelier im Teufelhof in der Basler Altstadt und das Restaurant Magdalena mit vegetarischer Aromaküche in der Nähe des Vierwaldstätter Sees, sowie das Bio-Restaurant Schloss Wartegg in der Ostschweiz mit Blick auf den Bodensee und eigener Bienenzucht. Im Schloss Wartegg aus dem Jahr 1557, das zu den Swiss Historic Hotels zählt, können Gäste auch übernachten. Alle 19 Betriebe unter dem Stichwort "die-nachhaltigsten-Restaurants-Schweiz" auf [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com)

