


Mit seiner hohen Anzahl an gesundheitsfördernden Faktoren, wie der frischen Luft, wenig Nebel und der geringen Anzahl an feuchtschwülen Tagen, wurde Bayrischzell schon 1979 als heilklimatischer Kurort zertifiziert. Zusammen mit stimulierenden Reizen, wie der kühlen Bergluft, dem leichten Wind oder dem glasklaren Bergbach, kann die Widerstandskraft und das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert und Krankheiten vorgebeugt werden.

So haben wir unseren Kneippweg „**Der Wassermarsch**“ ganz im Sinne der Gesundheit und frei nach Sebastian Kneipp etabliert.



#### Weitere Informationen und Tipps:

Tourist-Info Bayrischzell  
Kirchplatz 2  
Telefon 08023 648  
[www.bayrischzell.de](http://www.bayrischzell.de)

Gedruckt auf 100 % Altpapier 

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“

Sebastian Kneipp



## „Der Wassermarsch“

Bayrischzeller  
Kneipp- und Gesundheitsweg



# „Wasser marsch!“



## **Bergfeld: Bewegung**

Bewegung ist ein Grundpfeiler für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Sie fördert Fitness, Gelassenheit und macht uns zufrieden und glücklich! Die Anlage am Bergfeld lädt mit dem Barfußpfad und der großzügigen Wiese zu Bewegung und Sport ein!



## **Osterhofen: Kräuter**

Sebastian Kneipp verwendete hauptsächlich heimische Kräuter als sanfte Heilmittel. Wir haben auch ein paar „Exoten“ in unseren Kräutergarten gepflanzt – Schaut doch einmal nach, welche es sind!

Als gut zwölf Kilometer langer Tal-Rundweg verbindet der „Wassermarsch“ die vier bestehenden Kneippanlagen miteinander.

Beginnend am sonnigen Bergfeld in Bayrischzell führt er über Osterhofen und Geitau zurück nach Bayrischzell zum Schreyerbach.

Die Strecke muss nicht am Stück zurückgelegt werden – man kann selbstverständlich auch Teilstücke begehen oder den Rückweg von Geitau oder Osterhofen mit dem Zug zurücklegen.

Die Anlagen thematisieren die Säulen aus der kneippischen Lehre. Mit der Säule „Ernährung“ beschäftigen sich unsere örtlichen Gastronomen, bei denen Sie zur Stärkung herzlich willkommen sind!

## **Schreyerbach: Wasser**

Das wesentlichste Heilmittel der kneippischen Lehre ist das Wasser. Durch verschiedene Wasseranwendungen wird der Stoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt.



## **Geitau: Innere Ordnung**

Stress, Leistungsdruck und Zeitmanagement bestimmen oft unseren Tagesablauf. Für mehr Ausgeglichenheit und höhere Lebensqualität sorgen bewusste Auszeiten mit Ruhe und Besinnung auf sich selbst.

