

Presseinformation

Neumarkt/OPf., April 2020

Virtuelle Reise zum Kraft-Tanken nach Neumarkt

NEUMARKT I.D. OPF. Auch in der gegenwärtigen Krise, in der man besser zuhause bleibt, kann man virtuell in die „Innehalten-Region Neumarkt“ reisen, um Achtsamkeit zu üben und trotz ständig neuer Schreckensmeldungen mal zur Ruhe zu kommen. Das ist zum Beispiel möglich mit dem Neumarkter Gelassenheitsweg „7 Elemente“. Dazu holt man sich im Internet die kostenfreie App „Resito go“ (www.innehalten-region.de/gelassenheitswege/sieben-elemente). Damit kann man dann zu Hause losspazieren, raus in die erwachende Natur. Sobald man einen Flecken nackter Erde sieht, ist Zeit für die Übung 1 „Element Erde“ aus der App. Auf der kleinen Wanderung lassen sich leicht auch die anderen sechs Elemente „Raum“, „Stein“, „Luft“, „Natur“, „Wasser“ und „Feuer“ ausfindig machen, um die meditativen Übungen richtig und sinnvoll durchführen zu können. Hilfreich ist auch der begleitende Flyer mit allen Übungen, der ebenfalls auf der genannten Seite zum Download bereitsteht. Auf dieselbe Weise ist es auch möglich, virtuell in den „Garten der Stille“ zu reisen – auch hier gibt es eine App mit meditativen Anleitungen (www.innehalten-region.de/gaerten/garten-der-stille-freystadt). Dabei übt man, innerlich still zu werden, Gedanken und Emotionen vorbeiziehen und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen. Angeboten werden Übungen im Sitzen, im Stehen, im Gehen und auch im Liegen. So kann man auf einer virtuellen Reise gerade in dieser Krisenzeit nachhaltig innere Ruhe, Kraft und Gelassenheit tanken. Und später, sobald es wieder gefahrlos möglich ist, eine „reale“ Reise in die „Innehalten-Region“ Neumarkt unternehmen und die zahlreichen Angebote wie die beiden Gelassenheitswege, den Pilgerweg „Contemplatio“, den Garten der Stille oder den neuen Fitness-Parcours „Achtsamkeit“ im reizvollen Rosengarten des Neumarkter Klinikums auch persönlich kennenlernen. Bei einem „Innehalten-Urlaub“ im Landkreis Neumarkt – zu gegebener Zeit – genießt man den Aufenthalt bei ausgewählten, inspirierenden Gastgebern und kann in vollen Zügen die heilsame Wirkung der Kombination aus Natur, Bewegung und meditativen Übungen spüren. Alle Angebote, Ideen und Vorschläge der „Innehalten-Region“ Neumarkt, ausgearbeitet von der Firma Metatrain, finden sich übersichtlich aufbereitet auf der Homepage www.innehalten-region.de.

<p>Tourist-Information Neumarkt in der Oberpfalz Rathausplatz 1, 92318 Neumarkt/OPf. Telefon 09181/255-125 Telefax 09181/255-198 E-Mail: tourist-info@neumarkt.de www.tourismus-neumarkt.de</p>	<p>QUELLENREICH</p>  <p>REGIONALPARK NEUMARKT</p>	<p>Pressekontakt:</p> <p>Rainer Seitz Touristik- und Werbefachwirt BAW Telefon 09181/255-127 E-Mail: Rainer.Seitz@neumarkt.de www.tourismus-neumarkt.de</p>
--	--	---

Presseinformation

Siegetörtchen aus Neumarkt daheim nachbacken

NEUMARKT I.D. OPF. In der Sat.1-Show „Das große Backen“ konnte das Neumarkter Konditoren-Traumpaar Tamara Seidenglanz und Max Wittl mit seinen süßen Kreationen die Jury über vier Runden komplett begeistern - und schließlich den Siegerpreis, den „Goldenen Cupcake“, mit in die oberpfälzische Heimat nehmen. In der Konditorei von Max' Eltern, der Konditorei Wittl in der Oberen Marktstraße in Neumarkt, kann man die fantasievollen Sieger-Kreationen probieren und kaufen. Doch wer einmal das fruchtige Törtchen „Mango Nr. 5“ oder die geradezu künstlerische Kreation „Gin Forest“ mit flüssigem Gin-Kern in Tannenzapfenform gekostet hat, kann süchtig danach werden. Für alle, die gerade nicht in Wittls „Café der Sinne“ kommen und stattdessen die essbaren Kunstwerke zuhause nachbacken wollen, bieten Tamara & Max jetzt auf ihrer Homepage kostenlose Webinare an, die man einfach downloaden kann. In den 15-minütigen Video-Anleitungen verrät das sympathische Konditoren-Paar nicht nur seine Rezepte, sondern gibt auch Tipps fürs Gelingen (www.tamara-und-max.de).

Neumarkt spielerisch kennenlernen

NEUMARKT I.D. OPF. Mit der Neumarkter Ausgabe des weltberühmten Spiels Monopoly kann man auf eine aufregende Reise durch die alte Pfalzgrafenstadt Neumarkt in der Oberpfalz gehen und das Stadtbild um architektonisch gelungene Häuser und noble Hotels bereichern. „Fast wie im richtigen Leben“ sucht man sich im Spiel die besten Baugrundstücke an den schönsten Plätzen und Orten der alten Pfalzgrafenstadt aus, die vor über 850 Jahren als Straßenmarkt an der Fernhandelsverbindung zwischen Nürnberg und Regensburg angelegt wurde. Man genießt bei Ihrer Stadterkundung das bunte Treiben in der Altstadt mit dem Oberen, dem Unteren und dem Neuen Markt, flanirt über den Residenzplatz mit den Prachtbauten aus der glanzvollen Pfalzgrafenzeit und entwickelt städtebauliche Visionen beim Gang durch die großen Hauptverkehrsstraßen. Aber Vorsicht: Eilmeldungen und Schlagzeilen der Neumarkter Medien können den Spielablauf dramatisch verändern! Am Ende entscheidet nicht nur der Geldbeutel, sondern auch das notwendige Quäntchen Glück über Sieg oder Niederlage beim großen Spiel mit der Monopoly-Ausgabe Neumarkt (bestellbar bei Amazon.de/spielzeug).

<p>Tourist-Information Neumarkt in der Oberpfalz Rathausplatz 1, 92318 Neumarkt/OPf. Telefon 09181/255-125 Telefax 09181/255-198 E-Mail: tourist-info@neumarkt.de www.tourismus-neumarkt.de</p>	<p>QUELLENREICH</p>  <p>REGIONALPARK NEUMARKT</p>	<p>Pressekontakt:</p> <p>Rainer Seitz Touristik- und Werbefachwirt BAW Telefon 09181/255-127 E-Mail: Rainer.Seitz@neumarkt.de www.tourismus-neumarkt.de</p>
--	--	---