

## Presseinformation

Neumarkt/OPf., Februar 2020

### Innehalten statt Urlaubsstress

NEUMARKT I.D. OPF. „Innehalten ist mehr als Urlaub“ – diese ganz persönliche Erfahrung kann man jetzt in Neumarkt in der Oberpfalz machen. Eine gleichnamige, stimmungsvolle Broschüre bündelt erstmals sämtliche Angebote, die die Stadt Neumarkt in Kooperation mit der Firma Metatrain von Johann Beck gemeinsam aufgelegt hat. Ebenfalls neu ist die „Innehalten-Box“, ein kompaktes Arrangement mit Übernachtung und besonderen Leistungen. Als „Innehalten-Region“ haben sich Neumarkt und Umgebung in den letzten Jahren auf dem Feld der Achtsamkeit und Resilienz zunehmend profiliert. Geschaffen wurden unter anderem die zwei Gelassenheitswege „Sieben Elemente“ und „Neunmal Sinne“, die das Wandern in der uralten Naturlandschaft des Jura mit meditativ basierten Übungen verbinden. Kurzmeditationen wie „Berühren“, „Lauschen“ oder „Dein Herz öffnen“ helfen, die Sinne zu wecken und zu innerer Ruhe zu finden. Sie sind als Broschüre oder als kostenloser Download im Internet verfügbar. Ebenso hilft das Wandern auf dem weltanschaulich offenen Wanderweg „Contemplatio“ entlang spiritueller Orte, bei sich selbst anzukommen. Im „Garten der Stille“ am über 300 Jahre alten Franziskanerkloster in Freystadt lernt man, mit meditativen Audio-Übungen sich selbst zu erforschen und nachhaltig innere Ruhe für Gesundheit und Lebensqualität zu tanken. Auch der Barfuß-Wanderweg durch das Landesgartenschau-Gelände in Neumarkt, eine Kraftort-Wanderung in Velburg, ein Besuch der mittelalterlichen *cit-taslow*-Stadt Berching oder des Landschaftskinos am Jurasteig sind in der Broschüre beschriebene Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben und bei sich selbst anzukommen. Mit der neuen „Innehalten-Urlaubsbox“ haben Besucher erstmals die Gelegenheit, einen Aufenthalt in Neumarkt oder Umgebung unter diesem besonderen Aspekt als Arrangement zu buchen. Die Box enthält neben den Anleitungen und Übungen, der CityCard Neumarkt für viele zusätzliche Vergünstigungen und dem Angebot für ein ergänzendes Coaching auch einen Gutschein für eine Übernachtung bei einem der vier besonderen Innehalten-Gastgeber. Dies sind das Kloster St. Josef und der Gutshof-Stodl des Berggasthofs Sammüller in Neumarkt, der Braugasthof Winkler in Velburg mit seiner fast 600-jährigen Tradition und das ländliche „Birkenhäusle“ inmitten freier Natur ([www.innehalten-region.de](http://www.innehalten-region.de)).

<b>Tourist-Information</b> <b>Neumarkt in der Oberpfalz</b> Rathausplatz 1, 92318 Neumarkt/OPf. Telefon 09181/255-125 Telefax 09181/255-198 E-Mail: <a href="mailto:tourist-info@neumarkt.de">tourist-info@neumarkt.de</a> <a href="http://www.tourismus-neumarkt.de">www.tourismus-neumarkt.de</a>		<b>Pressekontakt:</b> Rainer Seitz Touristik- und Werbefachwirt BAW Telefon 09181/255-127 E-Mail: <a href="mailto:Rainer.Seitz@neumarkt.de">Rainer.Seitz@neumarkt.de</a> <a href="http://www.tourismus-neumarkt.de">www.tourismus-neumarkt.de</a>
---	---	--

## Presseinformation

### **Tiefe seelische Einblicke**

NEUMARKT I.D. OPF. In seiner Sonderausstellung „Innen-Leben“ (23. Februar bis 14. Juni) stellt das Museum Lothar Fischer in Neumarkt die Ton-Plastiken des autistischen japanischen Künstlers Shinichi Sawada (\*1982) den Tuschezeichnungen des Regensburgers Alfred Kremer (1895-1965) gegenüber. Es handelt sich um zwei Künstler unterschiedlicher Herkunft und Generation, deren Werke gleichermaßen tiefe seelische Einblicke liefern. Ohne sich sprachlich äußern zu können, teilt sich Shinichi Sawada durch geheimnisvolle Gestalten der Außenwelt mit. Er begann 2000 in einer Sozialeinrichtung für geistig beeinträchtigte Menschen in Japan, mit Ton zu arbeiten. Seither entwickelt er dort in einer in den Bergen errichteten einfachen Werkstatt mit Brennofen seine unverkennbaren Keramiken: fantastische Kreaturen mit stachelartigen Oberflächen. Alfred Kremer, der an einer schweren chronischen Gelenkerkrankung litt, schaffte in seinen letzten Lebensjahren von 1962 bis 1965 kleinformatische Tuschen, in denen inneres Erleben und äußere Ereignisse, unterdrückte Ängste und verborgene Wünsche eines von zwei Weltkriegen gezeichneten Mannes zutage treten. Beide Künstler, Shinichi Sawada und Alfred Kremer, sind Einzelgänger, deren Arbeiten in Zwiesprache mit ihrem Innersten entstehen. In der Ausstellung „Innen-Leben“ werden sie für die Außenwelt sichtbar ([www.museum-lothar-fischer.de](http://www.museum-lothar-fischer.de)).

### **Die Welt ein bisschen besser machen**

NEUMARKT I.D. OPF. Im September 2019 erhielt die Stadt Neumarkt als erste Kommune Bayerns die angesehene Auszeichnung „Hauptstadt des Fairen Handels“ und konnte sich gegen 99 Städte durchsetzen. Dabei überzeugte die Jury unter anderem Neumarkts starkes, breit aufgestelltes gesellschaftspolitisches Engagement und die feste strategische Verankerung des FairTrade-Gedankens in der Kommune. Als eine von vielen Maßnahmen findet bis Juni die Filmreihe „Eine Welt – Unsere Verantwortung“ mit monatlichen kostenlosen Filmvorführungen im Rialto-Kino statt. So widmet sich der Film „Yellow Cake“ am 12. Februar dem Uranerzbergbau in Deutschland. Am 18. März geht es in „Power to the Children“ um Kinderparlamente in Indien und am 22. April um das „Das Geheimnis der Bäume“. Weitere Filme befassen sich mit dem Verschwinden der Singvögel und Wasser in Plastikflaschen ([www.klimaschutz-neumarkt.de](http://www.klimaschutz-neumarkt.de)).

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