

## Presseinformation

Neumarkt/OPf., März 2024

### Wohltuendes Eintauchen in Stille und Natur

NEUMARKT I.D. OPF. Energie und Gelassenheit für erfolgreiches Business verspricht der diesjährige Innehalten-Kongress am 7. Juni, den die Stadt Neumarkt in der Oberpfalz in Kooperation mit der Johann Beck Consulting im Bürgerzentrum in der Alten Schule Pölling durchführt. Im Anschluss an den inhaltsreichen Kongress mit namhaften Referenten, der helfen soll, die Zukunft in Politik, Arbeit und Privatleben positiv zu gestalten, schließt sich eine „Innehalten-Woche“ vom 8. bis 15. Juni an. Gerade in Zeiten von Kriegen, Krisen und Unsicherheiten ist die Innehalten-Woche darauf ausgelegt, die eigene Resilienz (also seelische Widerstandsfähigkeit) zu stärken. Als Innehalten-Region hat sich Neumarkt auf dem Feld der Achtsamkeit und Resilienz profiliert, zum Portfolio gehören auch mehrere Gelassenheitswege in und um Neumarkt. Die Veranstaltungsreihe in Neumarkt und den Nachbargemeinden Freystadt, Berg und Postbauer-Heng umfasst eine Reihe von (fast ausschließlich kostenlosen) Events, die dazu verhelfen sollen, die eigene Mitte wiederzufinden. Ein wesentliches Element des Programms ist die frühlingshafte Natur der Oberpfälzer Jurahöhen und das wohltuende Eintauchen in Natur und Stille. So gibt es zum Beispiel einen Yoga-Tag im LGS-Park in Neumarkt, eine Sonnenaufgangs-Wanderung auf dem Pilgerweg Contemplatio, Meditationen mit Musik und Texten im Garten der Stille Freystadt, Vorträge und einen Kunstworkshop im Deutschordensschloss Postbauer-Heng, Weisheitsgeschichten für Erwachsene oder auch „Stress-Surfing“ für Jugendliche. In Berg bei Neumarkt bietet das Gasthaus Goldener Hirsch ein „Achtsames Essen“ (vegetarisch) an und die Fair Trade Gruppe Freystadt macht unter dem Motto „SINNvoll Essen“ mittels leckerer Kostproben mit den Themen Slow Food, Silent Food und Fair Food bekannt. Alle Angebote sind einzeln buchbar unter [www.tourismus-neumarkt.de/erlebnis-angebote](http://www.tourismus-neumarkt.de/erlebnis-angebote), außer dem „Achtsamen Essen“ ist alles kostenfrei. Kombinieren lassen sich die Veranstaltungen ganz hervorragend mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen auf den beiden Gelassenheitswegen, dem „Großen Barfußweg“ mit naturbelassenem Untergrund oder dem Kneipp-Parcours, der mit den „fünf Säulen der Gesundheit“ nach Pfarrer Sebastian Kneipp bekannt macht. Infos zum Innehalten-Kongress und zur Innehalten-Woche: [www.tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote](http://www.tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote).

**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](mailto:tourist-info@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

**Pressekontakt:**

Rainer Seitz  
Touristik- und Werbefachwirt BAW  
Telefon 09181/255-127  
E-Mail: [Rainer.Seitz@neumarkt.de](mailto:Rainer.Seitz@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

## Presseinformation

---

### Kräfte tanken hinter Klostermauern

NEUMARKT I.D.OPF. Eine überaus reizvolle Kombination von Natur- und Klostererlebnis sind die Pauschalarrangements des Neumarkter Klosters St. Josef. Das Haus mit seinem modernen Tagungszentrum liegt unterhalb der Wallfahrtskirche Mariahilf in einem weitläufigen Park mit altem Baumbestand – allein die wunderschöne Umgebung sorgt schon für Erholung von Körper, Geist und Seele. Neben Pauschalen zum Wandern, Radeln oder Golfen gibt es „ein Wochenende voller Achtsamkeit“ mit Kurs oder eine „Reise ins Innere“ – Spaziergang mit einer der Ordensschwwestern über das geschichtsträchtige Klostergelände inklusive. Besonders beliebt sind auch die Yoga-Wochenenden. Die Teilnehmer/innen werden in der ruhigen, erholsamen Atmosphäre des Klosters mit Yoga, Entspannung und Meditation eine ganz besondere Zeit mit sich selbst erleben, tief Luft holen und loslassen vom Alltag. Mit den Übungen aus dem Hatha Yoga, bewusstem Atmen und Meditation gewinnen sie Freude an der körperlichen und geistigen Bewegung. Sie lernen, die eigene innere Stille und Kraft zu erleben und die Balance wiederzufinden. Für alle Pauschalen gilt, dass zum Klosterleben gutes, ausgewogenes Essen und Trinken von jeher dazu gehören. Die Klosterküche bietet von regionalen Spezialitäten über Fitnesskost bis hin zu individuell gewünschten Arrangements viele Auswahlmöglichkeiten. Die Einzel- und Doppelzimmer sind komfortabel, die Ruhe und die Atmosphäre innerhalb der Klostermauern einzigartig ([www.tourismus-neumarkt.de/pauschalen](http://www.tourismus-neumarkt.de/pauschalen)).

### Köstliches Juradistl-Lamm zum Osterfest

NEUMARKT I.D. OPF. Passend zur Osterzeit finden vom 2. März bis 1. April wieder die Juradistl-Lamm-Aktionswochen im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz statt. Während der Osteraktion, die dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum feiert, gibt es bei den teilnehmenden Gastwirten variantenreiche, kreative Juradistl-Lammgerichte auf der Speisekarte. Wer selbst zum Sterne-Koch werden will, kann sich bei den Juradistl-Metzgereien sein eigenes Stück Lammfleisch holen und sich kulinarisch verwirklichen. Und wer noch Ideen oder Anregungen benötigt, erhält auf [www.juradistl.de](http://www.juradistl.de) passende Rezeptvorschläge, aber auch Hintergrundwissen zum Projekt sowie eine Liste aller Partnerbetriebe.

**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](mailto:tourist-info@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

## QUELLENREICH

**Pressekontakt:**

Rainer Seitz  
Touristik- und Werbefachwirt BAW  
Telefon 09181/255-127  
E-Mail: [Rainer.Seitz@neumarkt.de](mailto:Rainer.Seitz@neumarkt.de)  
[www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)