



## Presseinfo Weg der Achtsamkeit

---

**Gestern, am Montag, 26. Mai 2025, fand die Eröffnung Weg der Achtsamkeit im Haus der Achtsamkeit im Bergsteigerdorf Grünau im Almtal statt.**

**Gut 60 Gäste waren der Einladung gefolgt und konnten der Vorstellung des neuen Projekts, einem LEADER Projekt über drei Regionen, beiwohnen.**

### **Ein spiritueller Wanderweg zum Innehalten, Wahrnehmen und Reflektieren**

Dieses besondere Angebot für Menschen, die die Verbindung von Naturerlebnis und innerer Einkehr suchen, wurde am Montag, 26. Mai 2025 feierlich eröffnet: der **Weg der Achtsamkeit** – ein rund 96 Kilometer langer, spiritueller Wanderweg in fünf Tagesetappen vom Almtal über das Brunnental, Steyrtal und Kremstal zurück ins Almtal.

Die Idee dieses spirituellen Wanderweges stammt von DI Günther Humer, Msc und ist in Verbindung mit dem „Haus der Achtsamkeit“ in Grünau im Almtal ein zentrales Element für ein Angebot zum Thema spirituelles Wandern, Pilgern, Innehalten und Naturgenießen: „Der Weg der Achtsamkeit ist eine Antwort auf die Sehnsüchte unserer Zeit. Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress und Reizüberflutung. Damit wächst die Sehnsucht nach Entlastung und Entspannung. Der Weg der Achtsamkeit lädt ein, aufzubrechen, mit allen Sinnen wahrzunehmen, bei sich selbst anzukommen und die eigene Spiritualität zu entfalten. Die Kombination aus einzigartigen Naturerlebnissen und angeleiteten Meditationen wirkt als Gegenpol zum oftmals stressigen Alltag. Achtsamkeit wird dabei auf wohlthuende Weise erlebbar und entfaltet eine Reihe von inzwischen auch wissenschaftlich belegten Wirkungen, wie Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Erhöhung der Stressresistenz, Verminderung negativer Gefühle und Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens“ so DI Günther Humer, Msc.



Als LEADER-Projekt wurde der Weg gemeinsam mit engagierten Partnern realisiert, darunter die SPES Zukunftsakademie Schlierbach, vertreten durch Eva Lubinger, das Internationale Buddhistische Zentrum RANGJUNG YESHE GOMDE Scharnstein vertreten durch Birgit Meiche, weitere Partner in der Umsetzung wie Marlies & Andreas Lattner-Czerny von Hoch2Media, Sophia Humer vom Apolline Design Studio, Johannes Lehner von der Agentur LEWEB, Pilgerbegleiterin Sabina Haslinger sowie der Tourismusverband Traunsee-Almtal als Projektträger, vertreten durch den stv. Geschäftsführer Stefan Schimpl, MBA, um nur einige zu nennen.



Der Weg der Achtsamkeit ist ein regionsübergreifendes Projekt der LEADER-Regionen Traunstein-Region, Traunviertler Alpenvorland, Nationalpark Kalkalpen sowie der Tourismusverbände Traunsee-Almtal, Pyhrn-Priel – Bad Hall – Steyr und der Nationalpark Region mit Unterstützung der Partnerbetriebe Haus der Achtsamkeit, SPES Hotel und Zentrum RANGJUNG YESHE GOMDE.

„Hiermit eröffnen wir das erste Projekt der neuen Funktionsperiode und dies verbindet gleich 3 Leaderregionen miteinander. Das

beweist wiederum, wofür Leader steht und zwar für die Unterstützung von Projekten im ländlichen Raum auch über Gemeinde und Regionsgrenzen hinweg. Danke an die Initiatoren für die Idee, aber auch vor allem für die Umsetzung. Jetzt können unsere Regionen auf diesem Weg der Achtsamkeit nun bewusst die Natur erlebend und auch spirituell begleitet durchwandert werden“ so **Bettina Zopf**, Abgeordnete zum Nationalrat der Republik Österreich, Obfrau der Leaderregion Traunsteinregion und in Vertretung von Landesrätin Michela Langer-Weninger, PMM.

Die ökumenische Segnung des spirituellen Wanderweges wurde durch Abt Mag. Bernhard Eckerstorfer, OSB vom Stift Kremsmünster, Direktor Alfred Lukesch von Schloss Klaus und evang. Pfarrer a.D. Wilhelm Todter sowie Lama Thierry Bourcard vom int. buddhistischen Zentrum RANGJUNG YESHE GOMDE gehalten.

Anschließend begleitete Sabina Haslinger eine Gruppe auf einem kleinen Teilstück des Weges um danach zum kulinarischen Abschluss, einem Buffet von Partnerbetrieben von „Schmecktakuläres Almtal“ im Haus der Achtsamkeit die Eröffnung ausklingen zu lassen.

Für das touristische Angebote wurden gemeinsam mit den Partnerbetrieben an den Etappenzielen, wie z.B. dem Schloss Klaus, Angebote entwickelt, die man individuell oder auch mit Begleitung buchen kann, um eine entspannte Planung und Durchführung zu ermöglichen. Alle Informationen zum gesamten Weg, den fünf Etappen, GPX-Daten, spirituellen Audio-Impulsen, buchbaren Angeboten, Übernachtungsmöglichkeiten, Einkehr- und Anreisetipps sind online verfügbar unter [www.wegderachtsamkeit.com](http://www.wegderachtsamkeit.com)

**Kontakt für Rückfragen und Informationen zur Eröffnung:**

Tourismusverband Traunsee-Almtal

Tourismusbüro Almtal, Im Dorf 17, 4645 Grünau im Almtal, +43 (0)7616/8268

[almtal@traunsee-almtal.at](mailto:almtal@traunsee-almtal.at)

[www.wegderachtsamkeit.com](http://www.wegderachtsamkeit.com)

<https://www.facebook.com/wegderachtsamkeit>

<https://www.instagram.com/weg.der.achtsamkeit/>

Fotos Eröffnung: Gerhard Radner, Vorchdorfmedia

Fotos Weg der Achtsamkeit: ©Hoch2Media/ Grafik & Layout: Apolline Design Studio Sophia Humer

Alle Bilder unter: <https://cloud.ttg.at/index.php/s/dJWs2NDFP7gQKRz>