



OSTBAYERN-PRESSEDIENST November 2019

[WEIHNACHTEN – Glücksmomente, Winterzauber, Traumlandschaft](#)

Neun Mal Glücksmomente - Weihnachten in den Städten Ostbayerns
Christkindlmärkte mit dem gewissen Etwas

[BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich](#)

Wintertrio für den Urlaub: Winterurlaub, Loipenführer, Erlebniskarte neu aufgelegt
Heiraten im Arberland: Märchenhochzeit im Waldmeer
Handwerk und Kunst im Bayerischen Wald: Ein paar ganz besondere Ideen zu Weihnachten
Einzigartig in Bayern: Pferdeschlittenrennen in Rinchnach
Iglu-Workshop in Bayerisch Eisenstein
Schneeschuhwanderung: Fire and Ice in Bayerisch Eisenstein
Wellness und Genuss im Bayerischen Wald

[OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön](#)

Wellness verschenken: Freundinnen-Tag de Luxe im Landhotel Birkenhof
Zu Fuß durch den Winter: Winterwandern und Schneeschuhtour
Klima-Terrain-Weg in Friedenfels: Für eine Fülle an Eindrücken
Die Route in der Jackentasche: Smart unterwegs im Oberpfälzer Wald mit dem neuen Natur-Navi

[BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume](#)

Winterliche Schifffahrten auf Altmühl und Donau – gemütlich und genussvoll
Stade Zeiten: Ruhe, Stille und Natur in den alten Klostermauern des Klosters Weltenburg
Besinnliche Wanderung auf dem Via Nova durch das Hopfenland Hallertau

[BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND – da sprudelt das Leben](#)

GelenkeFit – 14 Tage Regenerationskur für Hüfte, Schulter, Knie und Wirbelsäule in Bad Füssing
Basenfastenkur im AktiVitalhotel in Bad Griesbach

[OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur](#)

Winter in Straubing: Straubinger Weihnachtsweg und Straubinger Wunderwelten
Die Regensburger Domspatzen im Dom St. Stephan in Passau

[DIE GLASSTRASSE – Ferienstraße vom Feinsten](#)

Die Glasstraße, eine Geschenkestraße

[FOKUS AUF – Viermal Besonders aus Ostbayern](#)

Zeit und Augenblicke in Amberg
Zauberhaftes Funkeln im Kristallmuseum Riedenburg
Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus der Region in Zwiesel
Popkultur-Reigen beim 5. Impuls Festival

NEU: PartnerNet

Auf unserer neuen Wissens- und Netzwerkplattform finden Sie stets aktuelle Informationen sowie unsere Pressemitteilungen:

<https://Partner.ostbayern-tourismus.de>

Ich bin gerne persönlich für Sie da:

Ulrike Eberl-Walter (Tel. 0941 58539-12, eberl-walter@ostbayern-tourismus.de).

Weitere kostenlose Text- und Fotoreportagen aus Ostbayern: www.obx-news.de

WEIHNACHTEN – Glücksmomente, Winterzauber, Traumlandschaft

Neun Mal Glücksmomente - Weihnachten in den Städten Ostbayerns

Regensburg (tvo). Christkindlmärkte sind ein Fest für alle Sinne: Tausende goldene Lichter, Glühweinduft, Lebkuchen, Gewürze und Weihnachtsschmuck zaubern weihnachtlichen Glanz. Wie schön ist es doch, durch die Stadt zu bummeln und sich in festlicher Stimmung treiben zu lassen.

Ein Spaziergang in der Amberger Altstadt ist besonders in der Adventszeit Romantik pur. Im Schatten der Basilika St. Martin, auf dem Amberger Marktplatz, lädt der Weihnachtsmarkt zum Träumen ein. Er lässt den Glühwein oder Tee und die herzhaft duftende Bratwurst noch ein wenig besser schmecken. Weihnachten auf gut Niederbayerisch – so ist er, der Deggendorfer Christkindlmarkt. Hier fällt der Schnee noch auf echte Holzschindeln und man wärmt sich den Rücken am offenen Feuer. Mit Beginn des Dingolfinger Nikolausmarktes erstrahlt die Innenstadt, denn mit seinen tausenden Lichtern umsäumt der „Wintertraumwald“ den Markt. An so manchem Stand kann man den Künstlern und Handwerkern bei der Arbeit über die Schulter schauen. Warmes Licht umfängt die Budenstadt in Landshut in der Freyung, die wirkt wie eine Miniaturstadt vor der imponierenden Kulisse der sie umgebenden hohen Stadthäuser direkt unter der Burg Trausnitz. Vom liebevoll verarbeiteten Kunsthandwerk über klassischen Weihnachtsschmuck bis hin zum traditionellen Weihnachtsgeschenk wird alles geboten, was das Herz begehrt. Der Neumarkter Weihnachtsmarkt mit lebender Krippe im Herzen der Neumarkter Altstadt besticht mit liebevoll dekorierten Holzhäuschen. Eine offene Feuerstelle mit Feuerzangenbowle sorgt in der Mitte des Marktes für behagliche Wärme und lädt zum Verweilen ein. Auf dem Domplatz vor der imposanten Kulisse des Stephansdoms spielt sich in Passau das festliche Adventsgeschehen ab. Verkaufs- und Imbissstände zaubern weihnachtliches Ambiente auf einen der schönsten Plätze nördlich der Alpen. Die prächtige Domfassade beeindruckt vor allem abends, wenn sie im Schein der Lichter hell erstrahlt. Auf dem Christkindlmarkt am Neupfarrplatz, dem Lucrezia-Markt der Kunsthandwerker am Haidplatz und Kohlenmarkt, dem Adventsmarkt im St. Katharinenhospital und dem Romantischen Weihnachtsmarkt im Schloss Thurn und Taxis erleben die Besucher der UNESCO-Welterbestadt Regensburg mit Stadtamhof im vorweihnachtlichen Lichterglanz. Glänzende Kugeln, Krippenfiguren, Honigwachskerzen und vieles mehr: Mitten in Straubing, zu Füßen des gotischen Stadtturms lädt der Christkindlmarkt zu einem gemütlichen Bummel ein. Und zur Stärkung gibt es jede Menge kulinarische Köstlichkeiten und Getränke, darunter Christkindlmarkt-Klassiker wie heiße Maroni und Glühwein, aber auch Suppen und verschiedene Tees. Vor der Kulisse des Alten Rathauses, der St. Michaelskirche und den reizvoll restaurierten Altstadthäusern mit vielen Renaissance-Giebeln entfaltet der Weihnachtsmarkt am Oberen Markt in der Max-Reger-Stadt Weiden eine einzigartige romantische Stimmung. www.ostbayern-tourismus.de;

<https://www.ostbayern-tourismus.de/Erlebnisse/Staedte-und-Kultur>

Christkindlmärkte mit dem gewissen Etwas

Regensburg (tvo). Festlich, köstlich und strahlend schön präsentiert sich Ostbayern in der Vorweihnachtszeit. Die Straßen in den Städten sind prächtig dekoriert, auf Plätzen und in den Gassen locken Buden mit süßen und deftigen Spezialitäten zum Imbiss ein. Doch auch abseits des städtischen Trubels finden sich besondere Christkindlmärkte, die den Ausflug aufs Land lohnen.

400.000 Lichter leuchten auf bei Kuchlbauers Turmweihnacht

Jährlich öffnet die Brauerei Kuchlbauer in Abensberg ihre Tore für die Besucher der Turmweihnacht. Das Besondere: Rund 400.000 Lichter bringen die geschmückten Buden und den berühmten Hundertwasserturm mit dem benachbarten Kunsthaus Abensberg zum Strahlen. Feuerstellen und beheizte Holzhütten laden an kalten Wintertagen zum Aufwärmen ein, wie auch die verschiedenen Glühweinsorten, die ihren köstlichen Duft über den gesamten Markt verströmen. Backschinken, Flammlachs, Wildgerichte und Dampfnudel heizen den Hunger an, süße Leckereien wie Baumstriezel schalten die Glückshormone frei. Der Eintritt zur Kuchlbauers Turmweihnacht ist kostenlos. Der Weihnachtsmarkt ist vom 27. November bis 22. Dezember von Mittwoch bis Sonntag geöffnet. www.kuchlbauer.de

Advent im Wald am Eulenberg

Am Eulenberg an der bayerisch-böhmischen Grenze im Oberpfälzer Wald findet jährlich ein romantischer Waldmarkt statt. Auf alten Schmugglerpfaden geht es zunächst den Berg hinauf, bis man den mit hunderten Kerzen geschmückten Markt betritt. An einfachen, aus Brettern gezimmerten Ständen bieten Kunsthandwerker ihre Waren an. Es duftet köstlich nach Weihnachtsgebäck und Glühwein. Auch oberpfälzer Spezialitäten wie Karpfenschoitn, Zwiebelkuchen oder Erdäpfelsuppe schmecken in diesem außergewöhnlichen Ambiente besonders gut. Der Advent im Wald findet jedes Jahr am zweiten Adventswochenende statt, heuer am 7. und 8. Dezember von 15 bis 21 Uhr. Der Eintritt kostet zwei Euro. www.am-eulenberg.de

Himmelsnaher Bergwinter in luftiger Höhe

Weihnachtlich dekorierte Buden im Winterwald auf 1.000 Metern Höhe – Adventsmärkte gibt es viele, doch welcher findet schon in solch exquisiter Lage statt? Den Himmelsnahen Bergwinter am Hohenbogen im Naturpark Oberer Bayerischer Wald erreicht man zu Fuß, der Marsch nach oben dauert eine Dreiviertelstunde. An den Sonntagen zwischen 13 und 19 Uhr ist zusätzlich die Hohenbogen-Bergbahn in Betrieb, so dass man sich bequem nach oben fahren lassen kann. Die angebotenen Leckereien wie Lebzelten, Kaiserschmarrn, Maroni und Glühbier genießt man mit Blick auf die Bayerwald-Tausender Großer Arber, Kaitersberg und Osser. Eine beeindruckende Aussicht auf das Gipfelpanorama des Bayerischen Waldes bietet auch das Berghaus Schönblick am Hohenbogen. In dem Lokal kann man hervorragend essen, die Spezialität des Hauses ist Spanferkelbraten aus dem Holzofen. Der Adventsmarkt findet ab Freitag, 6. Dezember, an den Wochenenden von Freitag bis Sonntag statt. Letzter Termin ist Sonntag, 29. Dezember. www.schoenblick-hohenbogen.de

BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich

Wintertrio kostenlos bestellen: Winterurlaub, Loipenführer und Erlebniskarte

Regensburg (tvo). Gut informiert in die Wintersaison starten und schon jetzt den Winterurlaub planen. Egal ob Skifahren, Langlauf oder Erlebnisse abseits der Pisten, das kostenlose Wintertrio aus dem Bayerischen Wald bietet jede Menge Ideen und Angebote für eine vergnügliche Auszeit im Schnee. Das Magazin Winterurlaub, der Loipenführer und die Erlebniskarte sind kostenlos erhältlich unter www.bayerischer-wald.de.

Winterurlaub – Infos, Tipps und Angebote auf 90 Seiten

Märchenhafte Schneelandschaften, neun Skigebiete, 1.600 Kilometer Loipen, Winterwanderwege und Rodelbahnen sowie Gastgeber in allen Kategorien machen den Bayerischen Wald zu einer beliebten Winterdestination. Auch Familien mit Kindern bietet der Bayerische Wald mit Skischulen, Zauberteppichen und überschaubaren Pisten den perfekten Rahmen für einen entspannten und abwechslungsreichen Winterurlaub.

Loipenführer – Langlaufzentren, Fernloipen, Service-Tipps

Über 2.000 Loipenkilometern ist der Bayerische Wald die größte Langlaufregion Deutschlands. Rundloipen, Fernloipen, regionale und überregionale Loipen bieten Abwechslung und ideale Bedingungen, den nordischen Trendsport in all seinen Facetten auszuüben. Das Loipennetz im Bayerischen Wald erfüllt alle Ansprüche, von der leichten Familienroute bis zur anspruchsvollen Skating-Tour. Die Königsklasse bei guten Schneeverhältnissen ist die Bayerwaldloipe, eine 150 Kilometer lange Fernroute von Lohberg nach Neureichenau.

Erlebniskarte – Ausflüge, Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten

Unternehmenslustige und Familien mit Kindern, die den Bayerischen Wald abseits der Skipisten entdecken möchten, bestellen die kostenlose Erlebniskarte. Ob Rodelpartien, Museen oder Indoor-Spielplätze, die Faltkarte steckt voller guter Ideen für Ausflüge und unvergessliche Erlebnisse im Schnee.

Heiraten im Arberland: Märchenhochzeit im Waldmeer

Regen (tvo). Gediegen im Museum, exklusiv im Schloss oder rustikal auf der Burg, auf Wolke sieben im Gipfelstandesamt am Großen Arber oder im Unter-Tage-Standesamt im Silberberg? In der Region Arberland bieten rund 20 Standesämter die Möglichkeit, den Bund für das Leben an einem außergewöhnlichen Ort zu schließen. Die druckfrische Broschüre „Heiraten im Arberland Bayerischer Wald“ fasst die schönsten Locations mit Fotos und Rahmendaten zusammen. Eine Übersicht zu Fotografen, Floristen, Friseuren und den übrigen Dienstleistern, die zu einer gelungenen Trauung gehören, runden die kostenlose Hochzeitsbroschüre ab. Diese ist in allen Tourist-Informationen der Region, bei den Standesämtern, im Kulinarischen Schaufenster in Zwiesel, im Arberland Haus in Regen und bei allen beteiligten Partnern sowie online erhältlich unter www.arberland.de/heiraten.

Handwerk und Kunst im Bayerischen Wald: Ein paar ganz besondere Ideen zu Weihnachten

Regensburg (tvo). Holz und Glas sind die Werkstoffe des Bayerischen Waldes. Filigraner Glasschmuck, holzgeschnitzte Weihnachtsdekorationen, Krippen und liebevoll gearbeitete Figuren verlassen die Werkstätten der im Bayerischen Wald ansässigen Künstler und Kunsthandwerker und begeben sich auf Reise in die ganze Welt. Besonders zu Weihnachten werden die individuellen Stücke gerne verschenkt. Hier zwei besondere Ideen für Holz- und Glasliebhaber:

Holzkunst in Perfektion - Hergottschnitzer von Bodenmais

Seit 1962 gibt es ihn schon, den Hergottschnitzer von Bodenmais. Von Joachim von Zülow gegründet, wird der Betrieb nun von dessen Sohn Sebastian von Zülow in zweiter Generation geführt. Zu kaufen gibt es hier profane wie religiöse Holzschnitzereien, insbesondere die wunderschönen, zeitlosen Weihnachtskrippen sind sehr beliebt. Ein Besuch in der Werkstatt vor Ort ist ein Erlebnis, doch die Objekte kann man auch online bestellen unter www.herrgottschnitzer.de.

Glasschmuck von Magdalena Paukner

Verspielt, fantasievoll, aber auch mal bodenständig – so beschreibt Magdalena Paukner ihren Glasschmuck, aber auch Vasen, Schalen und Leuchtoobjekte, die sie als „Wanderglasmacherin“ in verschiedenen Glashütten der Region anfertigt. Blaue Blüten, rote Beeren, grüne Blätter, täuschend echt in strahlenden Farben, sind die Hauptmotive der aktuellen Schmuckkollektion, die aus Halsketten und Ohrringen besteht. Die handgearbeiteten Stücke sind auf jeden Fall ein Hingucker und machen unter dem Weihnachtsbaum eine große Freude. www.magdalena-paukner.de

Einzigartig in Bayern: Pferdeschlittenrennen in Rinchnach

Rinchnach (tvo). Seit 30 Jahren schon messen Kaltblut, Haflinger, Stuten, Hengste und Wallache ihre Kräfte auf dem 800 Meter langen Rundkurs der ehemaligen Klosterort Rinchnach im Bayerischen Wald. Das Pferdeschlittenrennen ist bayernweit einzigartig und auch zum diesjährigen Termin werden wieder zahlreiche Teilnehmer und Zuschauer erwartet. Der Rennparcours ist gut einsehbar, so dass auch Besucher das Spektakel in vollen Zügen genießen können. Los geht es um 13 Uhr im Ortsteil Rosenau. Heiße Getränke, Würstchen und Rinchnacher Riesenbrezen wärmen bei frostigen Wintertemperaturen auf und sorgen für gute Laune. Das Rinchnacher Pferdeschlittenrennen findet meist um die Jahreswende statt. In diesem Jahr ist es für Sonntag, den 29. Dezember geplant. Ob das Pferdeschlittenrennen zum geplanten Termin auch durchgeführt werden kann, ist vom Wetter abhängig und muss wenige Tage vorher entschieden werden. Der Eintritt für Erwachsene beträgt vier Euro, für Kinder bis 15 Jahre zwei Euro. Auskunft zum genauen Termin erteilt die Tourist-Info Rinchnach, Tel. 09921 5878, www.rinchnach.de.

Iglu-Workshop in Bayerisch Eisenstein

Bayerisch Eisenstein (tvo). Do-it-yourself-Projekte liegen im Trend. Wie wäre es mit einem Iglu? Bei einem Workshop bauen die Teilnehmer Block für Block ein eigenes Häuschen aus Schnee. Mit einer speziellen kastenförmigen Vorrichtung gelingt es ganz einfach, perfekte Iglublöcke zu erstellen und exakt kreisrund anzuordnen. Der Workshop findet an folgenden Terminen statt: 24.12./30.12.2019 und 01.01.2020. Wer dann noch in seinem selbst gebauten Iglu übernachten möchte, kann das Angebot um eine Pauschale mit Übernachtung erweitern. In der Standardvariante zum Preis von 75 Euro pro Person sind ein Abend an der Schneebar mit Lagerfeuer, eine Iglu-Übernachtung inkl. Ausrüstung und Frühstück enthalten. Eine Romantik-Iglu-Übernachtung für zwei Personen kostet 199 Euro und enthält eine Fackelwanderung, ein Candlelight Dinner, einen Abend an der Schneebar mit Lagerfeuer, ein Gläschen Sekt im Iglu, eine Übernachtung inkl. Ausrüstung und Frühstück. Wer an dem Workshop teilnehmen möchte, meldet sich bis zum Vortag an. Er kostet für drei Stunden 25 Euro pro Person, der Familienpreis ab vier Personen ist 18 Euro/Person. Anmeldung und Buchung unter Tel. 0152 54184537, www.bohemiataours.de .

Schneeschuhwanderung: Fire and Ice in Bayerisch Eisenstein

Bayerisch Eisenstein (tvo). Fire and Ice, unter diesem Motto stehen im Dezember und Januar vier Erlebnismachmittage mit Schneeschuhwandern und Wintergrillen im Bayerischen Wald. Der Nachmittag startet an der Arber Talstation. Von hier aus geht es zunächst bequem mit der Bergbahn hinauf auf den Großen Arber, der mit 1.456 Meter der höchste Berg des Bayerischen Waldes ist. Dort beginnt die Schneeschuhwanderung durch märchenhafte Winterlandschaften. Rund eine Stunde später ist es bereits an der Zeit für eine Brotzeit in der urigen Berghütte. Auf einer sechs Kilometer langen Rodelbahn geht es für die Teilnehmer anschließend den Berg hinunter. Nächste Station ist das Igludorf in Bayerisch Eisenstein, wo die Tour am Lagerfeuer mit einer gemeinsamen Grillfeier und Fackelwanderung endet. Die Schneeschuhwanderung findet an folgenden Terminen statt: 21.12.2019, 03.01 / 04.01./ 11.01.2020, jeweils von 14 Uhr bis 20 Uhr. Die Kosten betragen 49 Euro pro Person inkl. Grillabend und Ausrüstung. Um Anmeldung bis zum Vortag um 17 Uhr wird gebeten: 0152 54184537, www.bohemiataours.de.

Wellness und Genuss im Bayerischen Wald

Regensburg (tvo). Eine der deutschlandweit beliebtesten Wellnessregionen Deutschlands ist der Bayerische Wald. Eingebettet in unberührte Natur empfangen hier hochkarätige Hotels ihre Gäste mit großzügigen Badelandschaften, luxuriösen Suiten und Chalets sowie ausgezeichneter authentischer Küche. Ein Paradies für Wellnessurlauber und Genießer, die in exklusivem Ambiente Körper und Geist regenerieren möchten. Der neu erschienene Guide „Wellness und Genuss im Bayerischen Wald“ bietet Ideen für eine kleine Auszeit bei den Bayerwald-Premium-Partnern. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich unter www.bayerischer-wald.de. Saisonale Arrangements sind online abrufbar unter www.bayerischer-wald.de/premiumpartner.

OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön

Wellness verschenken: Freundinnen-Tag de Luxe im Landhotel Birkenhof

Neunburg vorm Wald (tvo). Was gibt es wertvolleres als gemeinsame Zeit? Zeit zum Plaudern, zum Lachen, zum Genießen und zur Ruhe zu kommen. Das Landhotel Birkenhof im Oberpfälzer Wald bietet mit „Freundinnen-Tag de Luxe“ ein rundum perfektes Day-Spa-Arrangement, das sich zudem wunderbar verschenken lässt. Bikini oder Badeanzug muss ins Gepäck, denn das Vier-Sterne-Superior-Hotel verfügt über eine großzügige Poollandschaft mit Wasserfall und ein Hotpool im Außenbereich. Gerade im Herbst und Winter ist ein Besuch in der Panoramasauna sehr zu empfehlen, die mit Tepidarium, Laconium und verschiedenen Ruhezonen ideale Bedingungen für gesundes Schwitzen bietet. Bei den professionellen Anwendungen von Massagen, Ayurveda, Kosmetik bis zum orientalischen Hamam lässt es sich hervorragend entspannen. Das Freundinnen-Paket ist ab zwei Damen buchbar. Mit dabei sind die Nutzung des Wellnessareals, ein Glas Sekt, ein hochwertiges Peeling im Dampfbad, eine Luxus-Ganzkörperpackung auf dem Wasserbett, eine Wohlfühl-Rückenmassage und ein Vitalgericht an der Abendbar für 105 Euro pro Person.

Wer sich in der Gegend umschauchen möchte, findet ganz in der Nähe die größte Erlebnisholzkugel der Welt, die übrigens im Dezember mit besonderen Illuminationen spektakulär in Szene gesetzt wird. Oben angekommen eröffnet sich ein magischer Blick über den Steinberger See inmitten der Winterlandschaft. www.landhotel-birkenhof.de, www.dieholzkugel.de, www.oberpfaelzerwald.de

Zu Fuß durch den Winter:

Winter – und Schneeschuhwandern im Oberpfälzer Wald

Nabburg (tvo). Die Natur ruht, die Landschaft präsentiert sich mal vom Schnee bedeckt, mal von Raureif überzogen. Ein hauchdünner Spiegel aus Eis liegt glitzernd über der Seen- und Teichlandschaft, die Luft ist kristallklar. Wer im Sommer die Natur des Oberpfälzer Waldes gerne zu Fuß erkundet, darf sich auch im Winter auf besondere Augenblicke in der Natur freuen. Der Murner Seeweg beispielsweise führt direkt am Ufer entlang und zu einem Aussichtsturm. Zurück am Ausgangspunkt der zweistündigen Wanderung lädt das Restaurant „Seaside“ mit Leckereien zum Aufwärmen ein. In den verschneiten Oberpfälzer Wald führen die Schneeschuhwanderungen des Wanderführers Gerhard Besenhard. Für Gruppen ab sechs Personen bietet der Oberpfälzer individuelle Wanderungen an. Die Schneeschuhe können auch ausgeliehen werden. Weitere Informationen bietet das Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Landkreis Schwandorf, Obertor 14, 92507 Nabburg, Tel. 09433 203810, Fax 09433 203820, info@touristik-opf-wald.de, www.oberpfaelzerwald.de.

Klima-Terrain-Weg: Für eine Fülle an Eindrücken

10,4 Kilometer, 3 Std. 20 Min. Gehzeit, 267 Höhenmeter

Friedenfels (tvo). Eine spannende Tour durch den Naturpark Steinwald und durch den eigenen Körper: Der Klima-Terrain-Weg ab Friedenfels bietet eine überreiche Fülle an Eindrücken, wechselnden Landschaftsbildern, Wegeprofilen und klimatischen Einflüssen. Diese gilt es bei der Wanderung zu erspüren. Ruhepuls. Man hält das Gesicht dem Wetter hin, Wind, Nebel, Sonnenwärme sind zu spüren. Ein Anstieg durch einen Hohlweg, es ist kühler, leicht zugig. Wie verändert sich der Puls? Am Waldrand riecht man erdige-feuchte Luft, am Aussichtspunkt umgibt einen eine frische Brise. Am Bach heißt es, Schuhe und Socken ausziehen und Wassertreten nach Kneipp. Alle diese Reize wirken auf den Körper. Beim Klima-Terrain-Weg spürt man in sich hinein und lernt seinen Körper kennen.

Neu: Natur-Navi für den Goldsteig im Oberpfälzer Wald

Der Klima-Terrain-Weg ist eine Tourempfehlung, die man mit dem Natur-Navi gehen kann. Die neue Wanderplattform für den Goldsteig im Oberpfälzer Wald dient als Planungstool bei der Vorbereitung von Wandertouren, ist aber auch ein zuverlässiger Begleiter für unterwegs. Routenverlauf, Sehenswürdigkeiten und schöne Einkehrmöglichkeiten lassen sich mit „Natur-Navi“ bereits zu Hause auf dem Desktop PC, Tablet oder Handy individuell auswählen und zu einer Wanderung verknüpfen. Saisonale, fertig ausgearbeitete Tourenempfehlungen mit Attraktionen, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten runden das Angebot ab. Den Klima-Terrain-Weg und zahlreiche weitere Touren findet man unter www.oberpfaelzerwald.de/natur-navi.

Die Route in der Jackentasche:**Smart unterwegs im Oberpfälzer Wald mit dem neuen Natur-Navi**

Tirschenreuth (tvo). Wandern im Oberpfälzer Wald geht immer: erst recht im nebedurchzogenen November, denn die Natur ist puristisch meditativ. Dazu kann man sich noch einen gesunden Wintervorrat an Luft, Licht und Sonne anzulegen.

Neue Wanderplattform im Jackentaschenformat

Eine Tour zu planen ist im Oberpfälzer Wald jetzt ganz leicht: Mit dem neuen „Natur-Navi“ steht für die Vorbereitung für die Tour und für danach eine digitale Landkarte zur Verfügung. Man kann sich seine Wanderroute zu Hause am Tablet zusammenstellen und dabei die spannendsten Attraktionen oder günstig liegende Gasthöfe gleich mit einbauen lassen. Unterwegs nutzt man das „Natur-Navi“ mit dem Smartphone als „Guide in der Jackentasche“. Für die Nachlese zu Hause und mit Freunden hat man die Tourdaten immer dabei. Das Natur-Navi hat schon viele Freunde gefunden, denn es beweist, dass sich Naturerlebnis und digitales Zeitalter perfekt ergänzen. Weitere Informationen erteilt das Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Tel. 09631 88223, tourismus@tirschenreuth.de,

www.oberpfaelzerwald.de/natur-navi

BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume

Winterliche Schifffahrten auf Altmühl und Donau – gemütlich, genussvoll

Kelheim (tvo). Donau und Altmühl im Bayerischen Jura: Die Flusslandschaften erscheinen im Winter noch beeindruckender als sonst. Weiße, zerklüftete Kalksteinfelsen schmücken sich mit grauen Flechten, kahlem, kargem Baumbewuchs, schneeüberzuckert und gekrönt von Burgen und dem winterlichen Himmel, in den die Felsnadeln ragen. Festlich beleuchtet wiegen die Schiffe auf nebelumspielter ruhiger Donau und Altmühl. Die Zeit scheint langsamer zu gehen. Bei einer Winterschifffahrt der Kelheimer Weißen Flotte erlebt man die Flüsse von ihrer gemütlichen und genussvollen Seite.

Winterliche Glühweinfahrt durch den Donaudurchbruch

Die Glühweinfahrt am Samstag, 30. November und Sonntag, 1. Dezember, führt durch den winterlichen Donaudurchbruch mit dem Naturschutzgebiet Weltenburger Enge. Bei weihnachtlicher Musik macht man es sich gemütlich im beheizten Ausflugschiff und genießt bei einer Tasse Glühwein den Blick auf die Franziskaner- und Michelskirche, die Befreiungshalle auf dem Kelheimer Michelsberg, die markanten Felsformationen am Ufer und natürlich das Kloster Weltenburg. Mittagessen oder Kaffeetrinken bei vorheriger Bestellung möglich. www.schifffahrt-kelheim.de

Nikolaus-Brunch auf der MS „Renate“

Das weihnachtlich geschmückte Ausflugschiff MS Renate lädt am 1. und 8. Dezember zum Nikolaus-Brunch ein. Bei einer Fahrt von Kelheim in Richtung Regensburg zieht die winterliche Landschaft des Donautals am Ufer vorbei. Wer sich für die Variante von Kelheim in Richtung Riedenburg entscheidet, kommt in den Genuss der winterlichen Pracht des Altmühltals. Die Crew verwöhnt mit einem reichhaltigen kalt-warmen Brunchbuffet. Während der Fahrt kommt auch der Nikolaus an Bord und überrascht jeden Gast mit einer Kleinigkeit. Erwachsene zahlen 38 Euro, Kinder von sechs bis 16 Jahre 28 Euro, Familien 104 Euro. www.tourismus-landkreis-kelheim.de

Advents-Schlemmen auf der „Altmühlperle“

Vor der romantischen Kulisse des winterlichen Altmühltals entspannen und ein üppiges kalt-warmes Buffet mit Schmankerln aus der Region genießen – gerade in der stressigen Vorweihnachtszeit tut eine kleine Auszeit richtig gut. Das Panoramaschiff „Altmühlperle“ lädt am 1./8./15. Dezember zum Advents-Schlemmen ein. Versüßt mit leckeren Desserts und vorweihnachtlicher Stubnmusik stimmt der Schiffsausflug auf den Advent ein. Der Nikolaus ist natürlich auch mit an Bord. Erwachsener zahlen 37 Euro, Kinder von sechs bis 16 Jahre 27 Euro, Familien 99 Euro. www.tourismus-landkreis-kelheim.de

Stade Zeiten im Donaudurchbruch:**Ruhe, Stille und Natur in den alten Klostermauern des Klosters Weltenburg**

Kelheim (tvo). Das Kloster Weltenburg bei Kelheim ist ein barockes Kleinod und Sitz der ältesten Klosterbrauerei der Welt. Direkt an der Donau gelegen, bietet es einen wunderbaren Blick auf den Fluss und die Winterlandschaft des Donaudurchbruchs. Es ist der ideale Ort, um zur Ruhe zu kommen und stille Wintertage zu genießen. Barrierefrei übernachtet man im Gästehaus St. Georg, das einfache, geschmackvoll eingerichtete Zimmer anbietet. Für gemütliche Lesestunden steht die Gästebibliothek zur Verfügung. Wer möchte, nimmt an den Gebetszeiten der Mönche teil. In dem Arrangement Stade Zeiten zum Preis von ab 110 Euro pro Person sind enthalten: zwei Übernachtungen im Einzel- oder Zweibettzimmer, Frühstück vom Buffet sowie zwei Weltenburger Brotzeitplatten mit einem halben Liter Barock Dunkel, der Bierspezialität aus der klostereigenen Brauerei. Tipp: Den Weg zum Kloster Weltenburg kann man auch mit dem Schiff zurücklegen. Die Route führt durch das Naturschutzgebiet Weltenburger Enge, das auch im Winter mit markanten Felshängen und Mischwäldern verzaubert. Weitere Informationen und Buchung unter www.kloster-weltenburg.de.

Besinnliche Wanderung auf der Via Nova durch das Hopfenland Hallertau

Kelheim (tvo). Mit einer besinnlichen Wanderung in die Winterzeit starten – ideal dafür geeignet ist der Pilgerweg Via Nova, dessen Schlaufenweg durch den Landkreis Kelheim führt. Eine mittelschwere, ruhige Tour durch die herbstlich bis winterliche Landschaft des Hopfenlands Hallertau führt beispielsweise auf der Etappe von Rohr in Niederbayern nach Abensberg: Von der prächtigen Asam-Kirche des Klosters Rohr geht es durch kleine Dörfer, das Abenstal und die sanften Hügel der Hallertau über Biburg mit der außergewöhnlichen Erlöserkapelle vom Künstler Angerer dem Älteren und der romanischen, ehemaligen Klosterkirche bis nach Abensberg. Schon aus der Ferne grüßt die glänzende Kuppel des Kuchlbauer-Turms, der nach Plänen des Künstlers Friedensreich Hundertwasser erbaut wurde. Wer sich das im wörtlichen wie im übertragenen Sinne herausragende Bauwerk aus der Nähe ansehen möchte, kann auch gleich das benachbarte Kunsthaus Abensberg und natürlich die große Kuchlbauer's Bierwelt besuchen. Tipp für die Weihnachtszeit: Vom 27. November bis 22. Dezember jeweils von Mittwoch bis Sonntag findet auf dem Brauereigelände ein stimmungsvoller Christkindlmarkt, die Kuchlbauers Turmweihnacht, statt. Rund 400.000 LED-Lichter, Lagerfeuer und hübsch dekorierte Stände zaubern eine festliche Atmosphäre, in der die zahlreichen Leckereien und Glühweinspezialitäten besonders gut munden. Diese und weitere Wandertouren im Landkreis Kelheim findet man im Internet unter www.rauszeit.bayern.

BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND - da sprudelt das Leben

GelenkeFit – 14 Tage Regenerationskur für Hüfte, Schulter, Knie und Wirbelsäule in Bad Füssing

Bad Füssing (tvo). Mobil und vital bis ins hohe Alter bleiben? Es geht auch ohne Operation. Abhilfe kann die bewährte MBST®-KernspinResonanzTherapie schaffen. Sie regt die Regenerationsfähigkeit des geschädigten Knorpels an und kann so die Funktionsfähigkeit des Gelenkes ohne Operation dauerhaft steigern. Das Ergebnis: weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und verlangsamtes Fortschreiten von Erkrankungen. Die MBST-Therapie ist für Patienten geeignet, die an Arthrose, Knochendefekten durch schlecht heilende Knochenbrüche, Verschleiß der Bandscheibe, Beschwerden des Band- und Sehnenapparates sowie zahlreichen Sportverletzungen leiden. Eine 14-tägige Regenerationskur für Hüfte, Schulter, Knie und Wirbelsäule kann man im niederbayerischen Bad Füssing absolvieren. In dem Arrangement GelenkeFit sind zahlreiche Leistungen enthalten: 14 Übernachtungen im Einraumappartement, Typ-1 Haus II, ärztliches Beratungsgespräch, fünf Behandlungen mit der MBST®-KernspinResonanzTherapie, achtmal Johannesbad Thermalbewegungsbad, sechsmal Wärme- oder Kältetherapie, sechsmal Teilmassage, sechsmal Krankengymnastik oder manuelle Therapie, Elektrotherapie sowie ein Begrüßungsgeschenk pro Appartement. Im Appartement Typ-1 kostet die Pauschale 1.089 Euro pro Person. Das Angebot ist mit anderen Pauschalen kombinierbar und kann auch verlängert werden. www.bad-fuessing.com

Basenfastenkur im AktiVitalhotel Bad Griesbach

Bad Griesbach (tvo). Basenfasten liegt im Trend. Während einer Kur verzichtet man auf Lebensmittel, die im Körper sauer verstoffwechselt werden. Auf dem Speiseplan stehen stattdessen basische Gerichte mit Obst, Gemüse, Nüssen, Pilzen und Kräutern. Roh oder gedünstet, als cremige Suppen oder bunte Salate – eine Basenfastenkur soll nicht nur den Körper reinigen und entlasten, sondern auch Genuss bereiten. Nach der Kur lässt sich eine basischere Ernährung im Alltag ganz einfach umsetzen. Die Umstellung lohnt sich, denn basische Lebensmittel sollen eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel, die Nieren, den Blutdruck und auf Herz-Kreislaufkrankungen haben.

Wer ganz entspannt eine Detox-Woche machen möchte, bucht die passende Pauschale des AktiVitalhotels Bad Griesbach mit sieben Übernachtungen, Vollpension, begleitenden Ernährungsgeprächen und vielen weiteren Extras wie kostenlosem Leihrad oder bis zu 25 Prozent Greenfee-Ermäßigung auf ausgewählten Golfplätzen der Region Donau-Inn. Dieses und weitere Arrangements sind buchbar unter www.aktivitalhotel.de.

OSTBAYERISCHE STÄDTE - neun Mal Stadterlebnis pur

Winter in Straubing – Straubinger Weihnachtsweg und Straubinger Wunderwelten

Straubing (tvo). Die biblischen Erzählungen der Advents- und Weihnachtszeit inspirieren seit Jahrhunderten Künstler zu Gemälden, Krippen und Skulpturen. Im niederbayerischen Straubing gibt es im Advent besonders viele Kunstschatze zu entdecken. Ein Spaziergang auf dem Straubinger Weihnachtsweg führt Besucher zu kunsthistorisch sehr wertvollen mittelalterlichen und neugotischen Glasfenstern und Gemälden in der Stadtpfarrkirche St. Jakob. In der Spitalkirche Hl. Dreifaltigkeit steht die nächste Rarität: ein Krippenaltar. Die Karmelitenkirche Hl. Geist bietet gleich zwei sehenswerte Krippen: Die Jahreskrippe in der Krippenstube und vor dem Sebastianialtar die große Barockkrippe aus dem 17. Jahrhundert. Doch nicht nur in den Kirchen, sondern auch auf den Straßen der Stadt finden sich Advents- und Weihnachtsdarstellungen: Das Haus im Stern in der Fraunhoferstraße zeigt über der Hauseinfahrt ein Stuckrelief aus dem 18. Jahrhundert, das die Heilige Familie mit der Heiligen Elisabeth und dem Johannesknaben darstellt. Auf dem Theresienplatz weist die Dreifaltigkeitssäule eine Figurengruppe mit Mariä Verkündigung auf, die evangelisch-lutherische Christuskirche in der Bahnhofstraße schmückt eine Figur Christi als „Adventskönig“. Am 1./8./15./22. und 29. Dezember 2019 sowie am 6. Januar 2020 können Besucher den Straubinger Weihnachtsweg in Begleitung eines Gästeführers gehen. Treffpunkt ist jeweils um 14 Uhr am Stadtturmaufgang gegenüber dem Rathaus.

BlueBrix – Straubinger Wunderwelten

Ein ideales Ziel für den Advent und Weihnachtsferien ist auch das BlueBrix. Dort, in den Straubinger Wunderwelten, staunen Besucher über Landschaften mit Modellbahnanlagen im Miniaturformat. Die Stadt Straubing, die Nordsee und die Alpen, all das präsentiert sich in einer weitläufigen Halle westlich der Innenstadt. Darüber hinaus sorgen eine virtuelle Achterbahn und ein 5 D-Kino für Spaß und Abwechslung. www.bluebrix.de

Regensburger Domspatzen im Dom St. Stephan in Passau

Passau (tvo). Besonders viel besinnliche Musik gibt es zur Vorweihnachtszeit im Dom St. Stephan zu Passau. Den Höhepunkt bildet das Weihnachtskonzert der Regensburger Domspatzen am 8. Dezember um 17 Uhr. Die Domspatzen singen unter der Leitung von Domkapellmeister Christian Heiß. Musikalisch ist auch ansonsten viel geboten zur „staaden Zeit“ im Dom St. Stephan. Der größten Domorgel der Welt kann man zur Adventszeit zweimal wöchentlich lauschen. Jeweils mittwochs und samstags sowie am 27./28./30. und 31. Dezember um 12 Uhr finden die 30-minütigen Konzerte statt. Die Platzkapazität ist begrenzt. Karten gibt es am jeweiligen Tag ab 10 Uhr im Dominnenhof. www.bistum-passau.de/dom-kultur/dommusik, www.tourismus.passau.de

GLASSTRASSE – eine Ferienstraße vom Feinsten

Die Glasstraße, eine Geschenkstraße

Regensburg (tvo). Was hast du mir mitgebracht? Spitzen aus Brüssel, Mozartkugeln aus Salzburg, Glas aus dem Bayerischen Wald? Ob für sich selbst oder einen lieben Menschen – ein Mitbringsel sollte typisch für das Urlaubsland sein, außergewöhnlich und exquisit. Im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald liegt eine Geschenkidee quasi auf der Hand, es ist Glas. Das Glashandwerk hat hier Jahrhunderte alte Tradition und genießt Weltruf. International finden sich Freunde und Abnehmer.

Glasgeschichte und Glaskunst auf 250 Kilometern

Auf rund 250 Kilometern zieht sich die Glasstraße durch den Oberpfälzer Wald und den Bayerischen Wald. Sie zählt zu den schönsten Ferienstraßen Deutschlands. Entlang der Glasstraße befindet sich eine große Anzahl von handwerklich oder künstlerisch orientierten Glasbetrieben, von denen viele ihren Besuchern die Möglichkeit bieten, bei der individuellen Herstellung einzelner Glasprodukte zuzusehen. Einen Einstieg in die Geschichte des Glases gibt das einzigartige Glasmuseum in Frauenau, das die Jahrtausende alte Glashistorie mit der Jahrhunderte alten Glasmachertradition im Bayerischen Wald modern und im internationalen Kontext darstellt.

Einkaufen an der Glasstraße - jede Menge Geschenkideen aus Glas

Die Entstehung von Glasunikaten kann man beispielsweise bei Glasscherben Köck in Riedlhütte, einem beliebten Treffpunkt an der Glasstraße, in der Grenzglashütte in Bayerisch Eisenstein oder in der althehrwürdigen Kristallglasmanufaktur Theresienthal miterleben. Selbstverständlich bietet sich hier auch die Möglichkeit, Souvenirs und Geschenke zu kaufen. Weniger der praktische Nutzen als die Liebe zum Tier und der Sinn fürs Schöne stehen im Glasstudio von Andreas Fuchs im Mittelpunkt: Aus der Flamme werden bei ihm Fische und Vögel, Elefanten, Eichhörnchen und Einhörner. Glas in allen Formen und Farben, zur Dekoration, als Gestaltungselement oder als Zeichen der Tischkultur: Niemals ist die Auswahl größer, nie die Glaswelt stimmungsvoller als zur Weihnachtszeit. In den festlich dekorierten Weihnachtswelten findet man mühelos die noch fehlenden Geschenke. Im Glasdorf Weinfurtner lockt alle Jahre wieder das „Gläserne Weihnachtsdorf“ mit einer großen Weihnachtsausstellung. In der Joska-Kristallwelt in Bodenmais geht der Weihnachtsbaum auf Zeitreise, Christbaumkugeln werden handbemalt. Und in der Glashütte Eisch schmücken außergewöhnliche Trinkgläser, formschöne Karaffen und prämierte Weingläser die Regale – perfekte Ergänzung für die Festtafel.

Tipp: Erlebniskarte Glasstraße mit Ausflugstipps

Neben Glashütten und Glasgalerien befinden sich an der Glasstraße auch eine Vielzahl an gläsernen Attraktionen. Viele von ihnen stehen im Freien und sind spannende Ausflugsziele für die ganze Familie. Die Erlebniskarte Glasstraße fasst die schönsten Sehenswürdigkeiten zusammen. Sie ist kostenlos erhältlich unter www.die-glasstrasse.de.

FOKUS AUF – Viermal Besonderes aus Ostbayern

Zeit und Augenblicke in Amberg

Amberg. Aquarelle, Illustrationen, Kalligraphie und handgeschriebene Texte auf edlem Papier gehören zum Repertoire der aus Amberg stammenden Künstlerin Gerti Räß. In der Ausstellung "Zeit und Augenblicke", welche im Amberger Congress Centrum vom 5. Dezember bis 8. Januar zu sehen sein wird, zeigt sie ihre Bilder und Kalligraphien in Aquarell und Mischtechniken. Die Ausstellung ist unter der Woche von 9 Uhr bis 16 Uhr geöffnet, an Wochenenden und an Feiertagen nur während öffentlicher Veranstaltungen. Eintritt frei. www.atelier-raess.de

Zauberhaftes Funkeln im Kristallmuseum Riedenburg

Riedenburg. Eine faszinierende Welt der Kristalle gibt es im Kristallmuseum Riedenburg zu entdecken. Es ist ein Ort des Zaubers und des Staunens, noch dazu inmitten des wunderschönen Naturparks Altmühltal gelegen. Zu sehen gibt es großartige Sammlungen mit Schätzen aus dem Reich der Kristalle und Edelsteine, darunter die größte Bergkristallgruppe der Welt und eine einzigartige Replikat-Sammlung historischer Diamanten. Das Kristallmuseum hat an allen vier Adventswochenenden, am 25. und 26. sowie 29., 30. und 31. Dezember und am 1. Januar von 11 Uhr bis 16 Uhr geöffnet. www.kristallmuseum-riedenburg.de

Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus der Region in Zwiesel

Zwiesel. Im Kulinarischen Schaufenster in Zwiesel werden ausschließlich Produkte angeboten, die von regionalen Produzenten hergestellt wurden. Das Grundsortiment rund um Mehl, Eier, Holzofenbrot, Marmelade, Kräuter-Salz, „Schwarzgeräuchertes“ und köstlichen Salami-Varianten wird saisonal ergänzt. So wechselt der Fichtenspitzensirup vom Frühling seinen Platz im Herbst mit dem Kürbis-Chutney und das sommerliche Holunderblütengelee im Winter mit Stollen und Lebkuchen. Zudem gibt es im Laden Schokolade und Süßwaren, die mit dem Fairtrade Siegel ausgezeichnet wurden. Vom 25. Dezember bis 6. Januar kann man die regionalen Spezialitäten im Joska Glasparadies in Bodenmais kosten und kaufen. www.regionale-schmankerl.de

Popkultur-Reigen beim 5. Impuls Festival

Passau. Wer denkt, Musikfestivals machen nur in der warmen Saison Spaß, der irrt gewaltig. Am 10. und 11. Januar ist ganz Passau auf den Beinen beim „5. Impuls Festival“. Von der profanierten Kirche bis zur kleinen Underground-Bar gibt es an sieben Orten feinste Live-Musik und Popkultur. Man zieht von Location zu Location, ist jedes Mal im Warmen und bekommt einen wunderbaren Eindruck von der alles andere als „staaden“ winterlichen Dreiflüssestadt Passau. Erste bestätigte Bands sind Blackout Problems, Roberto Bianco & Die Abbruzanti Boys, Angela Aux und Skinny B. Bereits am Montag, 6. Januar 2020, startet die zum Festival gehörige Popkulturwoche mit Workshops und Song-Slam. www.impuls-passau.de

Informationen:

Tourismusverband Ostbayern e.V. Im Gewerbepark D 04, 93059 Regensburg,
Tel. +49 (0)941 58539-0, E-Mail: info@ostbayern-tourismus.de, www.ostbayern-tourismus.de