



ilmenau

himmelblau

AtemWeg

Luftkurort Stützerbach



AtemWeg

ÜBUNG 9

Atem-Meditation

- Finden Sie ein schmerzlos und entspannt aufrecht sitzendes Plätzchen.
- Führen Sie beide Hände vor das Brustbein, legen Sie die Finger指尖 zusammen.
- Atmen Sie langsam und tief in Richtung des Bauches ein und aus.
- Gedanken Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren lassen Sie Gedanken und Sorgen loslassen.

Wichtig ist es, dass Sie sich entspannen und sich auf Ihre Atmung konzentrieren lassen Sie Gedanken und Sorgen loslassen.



ÜBUNG 10

ÜBUNG 11

Auszeit für Körper & Geist

Der AtemWeg

Ein besonders intensives Erlebnis unter freiem Himmel verspricht eine Wanderung entlang des AtemWeges. Das Bewusstsein für eine gesunde Atmung wird ange-regt, Lungenvolumen, Brustkorb- und Wirbelsäulen-beweglichkeit werden verbessert. Alle vorgestellten Übungen können individuell und im eigenen Tempo durchgeführt werden. Daneben lädt die herrliche Natur des Thüringer Waldes ein, die Sinne zu schärfen und den Moment zu genießen.



Atmen Sie auf ...

Staatlich anerkannter Luftkurort Stützerbach – dieses Prädikat hält, was es verspricht: Ein Luftqualitätsgutachten des Deutschen Wetterdienstes bescheinigt Stützerbach eine „überdurchschnittlich gute Luftqualität“. Grund hierfür sind die lokalen Windsysteme, die Höhenlage des Ortes und die walddreiche Umgebung. Hier, mitten im UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald, atmet man einen wohltuenden Duftcocktail aus Blüten, Moosen, Farnen und Fichtennadeln – und reiner Luft.

Atmen heißt Leben. Frische Luft bedeutet Freiheit und Wohlbefinden. Der AtemWeg lädt zu einer erholsamen Kurzwanderung ein, bei der man sich an verschiedenen Stationen mittels vorgestellter Atem- und Kneippübungen entspannen und stärken kann.

Durch Johann Wolfgang von Goethe etabliert. Stützerbach wurde als Sommerfrische unter anderem durch den Dichter und Denker Goethe bekannt. Neben dem Weimarer Herzog war er einer der prominenten Kurgäste, der gern hier verweilte und sich zu dichterischen Werken inspirieren ließ.



Waldbaden – ein besonderes Erlebnis

Shinrin Yoku, so heißt die Naturheilmethode aus Japan. Waldbaden ist ein Kurzurlaub für die Sinne und den Körper – dafür brauchen Sie nicht nach Japan zu reisen.

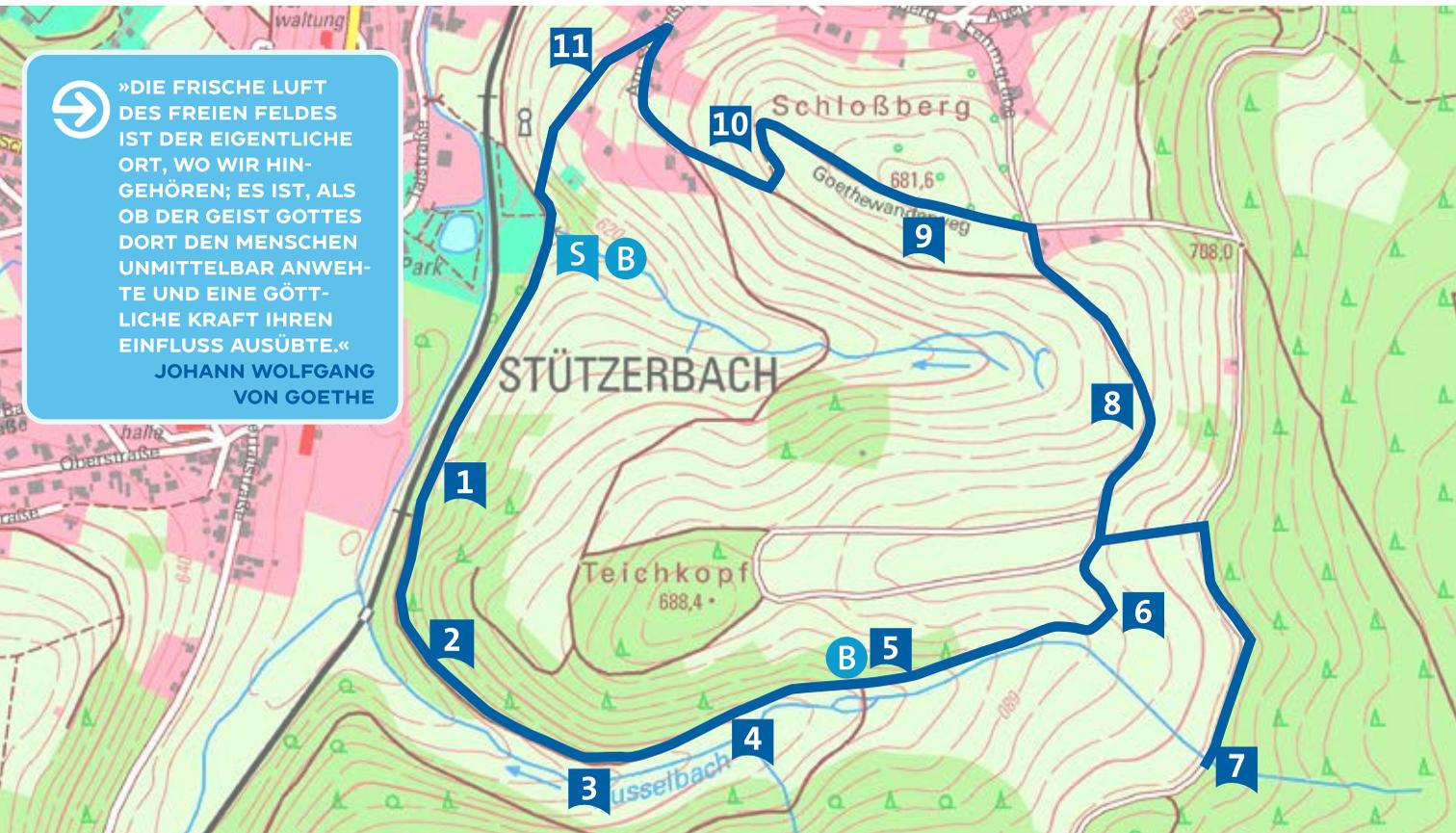
Mithilfe einer professionellen Beraterin wird Ihnen ein neues Lebensgefühl aufgezeigt. Gleichzeitig stärken Sie Ihr Immunsystem, die Lungenkapazität steigt und der Blutdruck sinkt.

Waldbaden in Stützerbach von Mai bis Oktober:
jeden 4. Freitag im Monat, 16 Uhr
Anmeldung unter Tel.: +49 36784 50211



»DIE FRISCHE LUFT
DES FREIEN FELDES
IST DER EIGENTLICHE
ORT, WO WIR HIN-
GEHÖREN; ES IST, ALS
OB DER GEIST GOTTES
DORT DEN MENSCHEN
UNMITTELBAR ANWEH-
TE UND EINE GÖTTLICH-
E KRAFT IHREN
EINFLUSS AUSÜBTE.«

JOHANN WOLFGANG
VON GOETHE



Karte: © GDI-Th, Datenlizenz Deutschland – Version 2.0; DTK25
Thüringen, Juni 2022; verändert durch Stadtverwaltung Ilmenau

AtemWeg-Rundweg

Weglänge: 3,3 km
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangs- und
Endpunkt: Kneipp-Park
Stützerbach

Legende

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 Brustatmung | 6 Atementspannung |
| 2 Verbesserung des Atemvolumens | 7 Armbad nach Sebastian Kneipp |
| 3 Brustkorbbeweglichkeit | 8 Verbesserung der Lungenbelüftung |
| 4 Bauchatmung: Atembalance | 9 Atemmeditation |
| 5 Bergaufgehen: Atemrhythmus | 10 Einatemtraining |
| | 11 Verbesserung der Wirbelsäulen-
beweglichkeit |
| | B Beginn/Ende Barfußweg |
| | S Ausgangs- und Endpunkt |

m über NN



So erreichen Sie Stützerbach



Haus des Gastes Kurverwaltung Stützerbach

98694 Ilmenau, OT Stützerbach | Papiermühlenstraße 1
Tel.: +49 36784 50211
ilmenau.de/stuetzerbach-tourismus | ti-stuetzerbach@ilmenau.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–12 Uhr | 14–17 Uhr
Sa/Ft 10–12 Uhr

Ilmenau-Information

98693 Ilmenau | Am Markt 1
Tel.: +49 3677 600 300 | Fax: +49 3677 600 330
ilmenau.de | stadtinfo@ilmenau.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–17 Uhr | Sa/Ft 9–13 Uhr

 @ facebook.com/GoetheUniStadt

Gut zu wissen: Nutzen Sie den RennsteigShuttle (Sa/So/Ft) oder die Buslinie 300 für Ihre Anreise und Weiterfahrt.

bus-bahn-thueringen.de

Fotos: Kurverwaltung Stützerbach, Gunter Wlasak, Artus.Atelier | Redaktionelle Textüberarbeitung: Susen Reuter | Gestaltung: Artus.Atelier Erfurt | Stand Oktober 2022 | © Kurverwaltung Stützerbach und Stadtverwaltung Ilmenau, Abteilung Tourismus, Am Markt 1, 98693 Ilmenau

