



EUROPA: DEUTSCHLAND

## WANDERN UND ENTSPANNEN IM PFÄLZERWALD

- > Abwechslungsreiche Wanderungen durch das UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald sowie im Gebiet der Deutschen Weinstraße
- > Weitblicke, bizarre Felsen und verwunschene Burgruinen
- > Flanieren, Bummeln und Stöbern am Markttag in Frankreich
- > Sagen und Legenden im Dahner Felsenland nahe der französischen Grenze
- > Achtsamer Waldspaziergang am „Tag der Sinne“
- > Austausch und Weinprobe im Weingut einer Pfälzer Winzerin
- > Genuss und Sinnesfreuden in der „Toscana Deutschlands“

Aktiv entspannen auf einer vergnüglichen Tour durch die „Toscana Deutschlands“: Wir wandern durch das größte deutsche Waldgebiet, das an Frankreich grenzende UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald, bestaunen sagenumwobene Felsentürme und Burgruinen, lauschen regionalen Fabeln und Geschichten, entspannen in der Therme und genießen edle Tropfen von der angrenzenden Pfälzer Weinstraße direkt bei einer Winzerin.

### Das Programm

Diese Reise ist für alle gedacht, die lieber aktiv entspannen und sich die schöne Natur der Südpfalz mit eigenen Füßen erwandern möchten. Die passionierte Wandersfrau Simona führt Euch in einer Reihe von Thementagen über abwechslungsreiche Wege zu ihren persönlichen Highlights in der Pfalz. Am Morgen lädt die Yogalehrerin je zu einer halben Stunde Bewegung und Entspannung mit Spürsinn und Achtsamkeit ein – die perfekte Ergänzung zum aktiven Programm des Tages. Ein achtsamer Waldspaziergang rundet dieses Angebot ab. Noch mehr Sinneseindrücke könnt Ihr, wenn Ihr wollt, beim Thermenbesuch, einem Abstecher zum Markttag in Frankreich und einer Weinverkostung sammeln.

### Die Region

Das milde Klima der Pfalz und die gelassene Pfälzer Lebensart haben der Region zwischen Neustadt an der Weinstraße und den Vogesen in Frankreich den Spitznamen „Toscana Deutschlands“ eingebracht. Und in der Tat präsentiert sich die Weinstraße bereits im März mit einer verschwenderischen Mandelblüte und prallen Rebstöcken Anfang September. Ende Juni blühen die Kastanien, die „Keschde“, die wie alle Spezialitäten der fruchtbaren Region zu

leckeren Speisen und Getränken verarbeitet werden. Nicht zuletzt die überall gegenwärtigen Flammkuchen zeugen von der Nähe zu Frankreich. Das UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet in Deutschland und ein fantastisches Wanderparadies. Spektakuläre Ausblicke, vielseitige Mischwälder und kuriose Felsformationen, die Mutter Natur hier kreierte, lassen wirklich jedes Wanderinnenherz höherschlagen.

### **Das Wanderniveau**

Die Wanderungen führen gern auf schmalen Pfaden über Stock und Stein. Wir versuchen eintönige „Wald-Autobahnen“ möglichst zu meiden und genießen die Abwechslung, die uns das Erklimmen der zahlreichen Felsriegel und Aussichtspunkte bietet. Die Wege gehen meist in einem sanften Auf und Ab über die kleinen Höhen des Waldgebietes, die ein oder andere Felsbesteigung kann auch ausgelassen werden. Unsere Abschlusswanderung lässt uns eintauchen in die Weinberge der Region. Die vier Tageswanderungen bewegen sich zwischen 12 und 15 km Entfernung.

### **Die Unterkunft**

Die familiäre Pension [„Bergterrasse“](#) in Annweiler ist wunderschön am Hang gelegen, mit direktem Blick auf die geschichtsträchtige Burg Trifels und einem traumhaften Sonnenaufgang hinter den sanften Hügeln des Pfälzerwaldes. Liegestühle auf der Wiese und Hängematten im Wäldchen am Hotel laden zum Entspannen ein, die Friedenskapelle hinterm Haus bietet einen echten „Wellnessbereich für die Seele“. Familie Michel führt die Bergterrasse in zweiter Generation, heute zusammen mit fast allen Geschwistern, allen voran Chefin Andrea Michel, eine herzliche Pfälzer Frohnatur. Das Restaurant „Zur Alten Gerberei“ im historischen Stadtkern ist ein „Schwesterbetrieb“ und wird uns an einigen Abenden die Gaumenfreuden der Region schmackhaft machen. Das Frühstücksbuffet genießen wir auf der Sonnenterrasse oder im Wintergarten der Pension.



## REISEDETAILS

## **1. Reisetag: 1. Tag: Ankommen und Runterkommen**

Individuelle Anreise zur Pension [Bergterrasse](#) in Annweiler am Trifels bei Landau in der Pfalz ab 14 Uhr möglich. Auf Anfrage organisieren wir gerne eine Abholung am Bahnhof mit dem kostenlosen Shuttleservice des Hotels. Ab 16:30 Uhr Kennenlernen bei einem Gläschen Pfälzer Secco – mit oder ohne Alkohol.

Der Treffpunkt ist wetterabhängig – bitte bei Ankunft an der Rezeption erfragen. Spaziergang zum Willkommensdinner mit Flammkuchen und Salat in der malerischen Altstadt von Annweiler.

## **2. Reisetag: 2. Tag: Tag des Löwenherz**

8:00 Uhr: Yoga- und Lockerungsübungen im Stehen (30 Min.)

Langsamer Start in den Tag mit einem gemütlichen Frühstück in der Bergterrasse. Anschließend Auftakt zu unserer Wanderwoche mit dem „Annweilerer Burgenweg“, der uns an den Ruinen Scharfenberg und Anebos vorbei zur staufischen Reichsfeste Trifels führt, zu ihrer Zeit die mächtigste Burg des Landes. Mit Felsen unter den Sohlen und einem Bätterdach über dem Kopf steigen wir auf, bis wir grandiose Blicke über das Wasgauer Wipfelmeer genießen können. Auf Burg Trifels werden im 12. Jahrhundert die Insignien der Staufer-Macht verwahrt und König Richard Löwenherz, Ritter des dritten Kreuzzugs und König von England, festgehalten! Der Rest des Nachmittags und Abend steht zur freien Verfügung.

*Wanderung: ~12 km, 400 Hm, etwa 4 Stunden Gehzeit plus Burgbesichtigung*

## **3. Reisetag: 3. Tag: Tag des Schuhs**

8:00 Uhr: Kleines Dehn- und Lockerungsprogramm für Wandersfrauen (30 Min.)

Gegen 9:30 Uhr brechen wir auf und nehmen den Zug zum Nachbardorf Hauenstein, einem Ort mit 125-jähriger Geschichte in der Schuhproduktion. Wahrhaft auf Schusters Rappen erkunden wir eine Variante des „Hauensteiner Schusterpfades“. Der Rundweg bietet alles, was das UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald ausmacht: eine traumhafte Naturkulisse mit dichten Wäldern, imposanten Sandsteinfelsen und aussichtsreichen Gipfelpunkten.

Wer will, kann sich auf dem Weg an Felsvorsprünge herantasten, abenteuerliche Metalleitern erklimmen und am Ende die heißen Wanderfüße an der Queichquelle kühlen.

Gleich zu Beginn des Tages besteht die Möglichkeit, auf kurzweilige Weise ein wenig Schuhgeschichte und Schuhkultur im Deutschen Schuhmuseum studieren. Rückfahrt mit der Bahn (15 Min.)

*Wanderung: ~13 km, 350 Hm, etwa 5 Stunden Gehzeit plus Museumsbesuch*

#### **4. Reisetag: 4. Tag: Tag der Sinne und der Achtsamkeit**

8:00 Uhr: Sanfte Übungen für Körpergefühl und Spürsinn

Nach dem Frühstück begeben wir uns auf einen stillen Waldspaziergang inklusive einer Reihe von Achtsamkeits- und Sinnesübungen in der freien Natur. Tiefenentspannung garantiert.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Welche möchte, kann den heutigen Tag gut nutzen, um die Sinnesreise in der Südpfalz-Therme in Bad Bergzabern fortzusetzen. Busfahrt (etwa 1 Std. einfache Fahrt) und Eintritt sind in der PfalzCard enthalten. Die Therme hat neben verschiedenen Saunaräumen auch eine Salzgrotte, ein großes Außenschwimmbaden mit „heilendem“ Wasser aus 450 Metern Tiefe sowie Angebote für Massage und andere Heilbehandlungen. Und natürlich gibt es ein Restaurant für die kleine und große Stärkung zwischendurch. Dienstags ist ganztägig Frauentag. Der letzte Bus nach Annweiler verlässt kurz vor 20 Uhr die Stadt.

*Wanderung: ~ 5 km, 170 Hm, etwa 2.5 Stunden Gehzeit inkl. Übungen*

#### **5. Reisetag: 5. Tag: Tag der Sagen und Geschichten**

8:00 Uhr: Kleines Dehn- und Lockerungsprogramm für Wandersfrauen (30 Min.)

Gegen 9:30 Uhr brechen wir auf und nehmen den Zug zum etwa eine Stunde Bahn- und Busfahrt entfernten Dahn in der Nähe der französischen Grenze. Im Herzen des Felsenlandes begeben wir uns auf den vergnüglichen Sagenweg und entdecken nicht nur aufsehenerregende Felsmassive und verwunschene Täler. Wir hören auch jede Menge Fabelhaftes und Sagenreiches aus der geschichtsträchtigen Region. Und wer weiß, vielleicht erspähen wir ja sogar eine der sympathischen „Elwetrtschen“, die seit Jahrmillionen den Wasgau bevölkern. Gemeinsame Rückreise mit Bus und Zug nach Annweiler.

*Wanderung: etwa 11 km, 300 Hm, etwa 4 Stunden Gehzeit.*

#### **6. Reisetag: 6. Tag: Tag für Entdeckerinnen**

Auch heute gibt es um 8 Uhr ein Angebot zur Vertiefung von Bewegungsfreude und Spürsinn am Morgen. Der restliche Tag eignet sich hervorragend für eigene Exkursionen. Das lauschige Landau ist stündlich mit der Regionalbahn erreichbar (20 Min. einfache Fahrt) und bietet neben pfälzischem Kleinstadt-Charme auch eine Reihe Attraktionen, die wir mit der PfalzCard kostenlos besuchen können. Und auch das gut 50 Minuten Autofahrt entfernt gelegene Speyer mit seinem Kaiserdom und dem südländischen Flair ist unbedingt eine Reise wert! Und welche einfach mal im Liegestuhl oder in der Hängematte die Seele baumeln lassen möchte, kann den Tag noch mit regulärer Massage, Thai-Massage (beides in Annweiler möglich) oder einer Klangmassage (Yoga-Studio Auszeit, Nachbarort Völkersweiler) garnieren.

Weitere Tipps gerne vor Ort von Simona.

## 7. Reisetag: 7. Tag: Tag mit Wein, Weib und vielleicht ja Gesang!

8:00 Uhr: Yoga- und Lockerungsübungen im Stehen (30 Min.)

Gegen 9:30 Uhr brechen wir auf zu unserer letzten gemeinsamen Wanderung, die uns heute entlang des „Keschdeweges“ (Kastanienweg) Richtung Weinberge führt. Wer will kann sich im ersten Drittel des Weges schon gleich in der historischen Walddusche eine Abkühlung holen. Den Durst löschen wir heute aber im Weingut einer Pfälzer Winzerin! Ausladende Weingärten, Fernblick über die Rheinebene und bis hin zum Odenwald, eine stimmungsvolle Wald-Kapelle und eine Reihe von urigen Winzerdörfern sind nur einige Zutaten des heutigen Wanderpotpourris. Später lassen wir uns dann von einer Winzerin in die Geheimnisse der modernen Weinproduktion einführen und verkosten ein paar der edlen Tropfen aus eigener Herstellung.

*Wanderung: ~11 km, 300 Hm, etwa 3 Stunden Gehzeit.*

## 8. Reisetag: 8. Tag: Markttag in Frankreich

8:00 Uhr: Kleines Dehn- und Lockerungsprogramm für Wandersfrauen (30 Min.)

Heute ist Markttag in Wissembourg. Der malerische Ort mit dem deutschen Namen Weißenburg liegt nur wenige Meter hinter der Grenze. Und so setzen wir uns gegen 9:30 Uhr für einen Feldversuch in französischem Savoir Vivre in Bewegung! Neben dem Wochenmarkt am Samstag bietet das mittelalterliche Städtchen jede Menge urige Geschäfte und ein wunderschönes altes Stadtviertel an der Lauter. Die perfekte Kulisse zum Flanieren und Bummeln! Zurück in Annweiler lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen die Woche ausklingen.

## 9. Reisetag: 9. Tag: Abreise

8:00 Uhr: Morgengroove und Abschlussrunde (30 Min.)

Nach unserem letzten gemeinsamen Frühstück heißt es Abschied nehmen von pfälzischer Gelassenheit und Frohnatur, von unseren herzlichen Gastgeberinnen aus der Bergterrasse und der herrlichen Natur in der „Toscana Deutschlands“. Individuelle Abreise bis 11 Uhr.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.08.2024	11.08.2024	X	1.150 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Annweiler am Trifels
- > 8 Übernachtungen im DZ mit Dusche/WC in der Pension „Bergterrasse“
- > Frühstücksbuffet in der Pension Bergterrasse, Willkommens- und Abschiedsdinner, auch vegetarisch und vegan möglich
- > Bewegter Start in den Tag mit Spürsinn und Achtsamkeit
- > 4 Ganztages-Ausflüge (12-15 km mit Steigungen), ein Waldspaziergang (5 km)
- > Alle Transfers/Fahrten wie im Programm beschrieben
- > Privater Transfer nach Wissembourg in Frankreich
- > Züge und Busse in der Region, Eintritt in die Burg Trifels, Museum am Trifels, Schuhmuseum Hauenstein
- > Einblick in die Weinherstellung & Weinprobe
- > optional: Thermenbesuch in Bad Bergzabern
- > Wanderleiterin, zertifizierte Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

## NICHTENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke / weitere Verpflegung
- > Weitere Mahlzeiten (Bspw. Lunchpaket für je 5 Euro, 6x Abendessen)
- > Trinkgelder & persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Ausrüstungsliste

- > Tagesrucksack mit ca. 25-30 Liter VolumenKnöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle1 Wasserflasche mit 1 Liter FassungsvermögenZweckmäßige Wanderbekleidung (T-Shirts, Trekkinghose, Wandersocken)Warme Zusatzbekleidung (Pullover, Halstuch, Fleece)Bequeme Kleidung für die morgendlichen Übungen (Yoga-ähnlich)Funktioneller Regenschutz (Überhose, Jacke)Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)Wasserfeste SitzunterlagePersönliche MedikamenteBequeme HausschuheSeife, Duschgel, HaarschampooFöhnOropax
- > Zusätzliche empfohlene Ausrüstung Teleskopwanderstöcke als Gehhilfe (individuell nach Bedarf und Gewohnheit)

### **Reiseleiter/innen**

- > Simona Mona  
Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben.An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa. Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht: <https://reiseninshier.de/>

### **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.