



A KNEIPP ÖSSZEKÖT

Kneipp témaút a Vasi-Hegyháton és a Mittleres Feistritzal-i térségben

KNEIPP VERBINDET

Kneipp Themenweg in der Vasi-Hegyhát Region und im Mittleren Feistritzal

ÖNT IS VÁRJA MAGYARORSZÁG ELSŐ KNEIPP-TÉRSÉGE!

DIE ERSTE KNEIPP-REGION UNGARNS HEISST AUCH SIE WILLKOMMEN!



KEDVES ÉRDEKLŐDŐ!

LIEBE INTERESSIERTE!

A Nyugat-magyarországi Vasi-Hegyhátat és a Kelet-stájerországi Mittleres Feistritztal-i térséget a közel egy évtizedes baráti kapcsolat mellett most már az is összeköti, hogy mindkét területen működik Kneipp-témaút.

Die Vasi-Hegyhát-Region in West-Transdanubien und das Mittlere Feistritztal in der Ost-Steiermark verbindet nun neben der beinahe ein Jahrzehnt langen Freundschaft auch die Tatsache, dass in beiden Regionen ein Kneipp-Themenweg existiert.

A témaút olyan településeket kapcsol össze, melyeken a Kneipp-módszerre épülő egyedi kialakítású létesítmények várják az érdeklődőket. Sebastian Kneipp, a sokoldalú gyógyító pap, az 1800-as évek második felében dolgozta ki egészségmegőrző és természetgyógyászati módszerét, amelyet 5 alapelv köré rendezett: víz, táplálkozás, gyógynövények, mozgás, lelki egyensúly. A Kneipp-témautat bejárva és kipróbálva annak szolgáltatásait, aktívan teszünk egészségünk megőrzése érdekében, és közben megismerhetjük a térség sokszínű természeti és kulturális örökségét. Valamennyi helyszín meglátogatása és kipróbálása ingyenes, hiszen számunkra az a legfontosabb, hogy mind a hozzánk látogatók, mind a helyi lakosok életében a mindennapi tevékenységek részévé váljon az egészségtudatos magatartás.

Der Themenweg verbindet Gemeinden, wo individuell, im Sinne der Kneipp-Methodik gestaltete Objekte den Besuchern zur Verfügung stehen. Sebastian Kneipp, der vielseitige, heilende Priester, erarbeitete seine Naturheilmethodik zur Gesundheitserhaltung, die er um 5 Grundelemente: Wasser, Ernährung, Kräuter, Bewegung, Harmonie aufgebaut hatte, in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Der Spaziergang entlang des Kneipp-Themenweges und die Nutzung der Objekte dienen der aktiven Gesundheitserhaltung und man kann auch die vielseitigen Natur- und Kulturschätze der Region kennenlernen. Der Besuch und die Nutzung sämtlicher Stationen sind kostenfrei, denn es ist unser wichtigstes Anliegen, dass das gesundheitsbewusste Verhalten sowohl im Leben der einheimischen Bevölkerung, als auch in dem unserer Besucher zum Alltag wird.

Látogasson el mindkét Kneipp-térségbe, és próbálja ki családjával együtt ezt a különleges kikapcsolódási formát, amely egyúttal egészségének megőrzését is szolgálja!

Suchen Sie beide Kneipp-Regionen auf und versuchen Sie diese besondere Art der Entspannung, die gleichzeitig auch der Gesundheitserhaltung dient, mit Ihrer Familie!

Zágorhidi Czigány Ákos
a Vasi-Hegyhát–Rábamente
Közhasznú Turisztikai Egyesület
elnöke

Ákos Zágorhidi Czigány
Vorsitzender
Vasi-Hegyhát–Rábamente
Gemeinnütziger Tourismusverein



JELMAGYARÁZAT/LEGENDE

- Szállás
Unterkunft
- Kemping
Camping
- Kerékpárkölcsonzó, biciklis útvonal
Fahrradverleih, Fahrradweg
- Strand, fürdő
Strand, Bad
- Étkezési lehetőség
Möglichkeit zum Essen und Trinken
- Vallási emlék
sakrale Denkstätte
- Műemlék, múzeum, kiállítás
Denkmal, Museum, Ausstellung
- Kneipp-objektum
Kneipp-Objekt
- Vinotéka, borkóstoló
Vinothek, Weinverkostung
- Tűzrakóhely
Feuerstelle
- Szőlőtermesztés, borospince
Weinbau, Weinkeller
- Erdei iskola
Waldschule
- Gyalogos útvonal
Wanderweg
- Arborétum
Arboretum
- Horgászat
Angelmöglichkeit
- Lovaglás
Reitmöglichkeit

BŐVEBB INFORMÁCIÓ A MAGYAR TELEPÜLÉSEKRŐL / ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ÜBER DIE UNGARISCHEN GEMEINDEN:

Vasi Hegyhát–Rábamente
Közhasznú Turisztikai Egyesület

Székhely: 9900 Körmend, Szabadság tér 7.
Iroda: 9900 Körmend, Szabadság tér 11. • Telefon: +36 94 410 107
E-mail: info@vasihegyhat-rabamente.hu
www.vasihegyhatrabamente.hu

9900 Körmend, Szabadság tér 11. • Tel.: +36-94-410-107
E-mail: kormend@tourinform.hu

Turisztikai Információs Iroda – Vasvár
9800 Vasvár, Kossuth Lajos u. 1.

www.hegyhatikneippterseg.hu

A VASI-HEGYHÁT KNEIPP-TELEPÜLÉSEI

KNEIPP-GEMEINDEN IN DER VASI-HEGYHÁT-REGION

ALSÓÚJLAK



Die Siedlung erscheint in diversen Quellen ab dem 14. Jahrhundert immer häufiger. Ihren jetzigen Namen erhielt sie 1875. Ihre Eigentümer waren Adelsherren aus dem Ort und der Umgebung, aber auch das Kapitel aus Vasvár und die Familie Egervári hatten temporäre Pfandeigentümer. Das Dorf wurde auch während der Türkenzeit nicht entvölkert.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Die romanische Friedhofskapelle aus der Árpádenzeit, die in der Mitte des alten Friedhofes auf dem Szelenkás Hügel steht, wurde zu Ehren des Heiligen Petrus und Paulus erbaut. In der Kirchenmauer stehen Steine mit Aufschriften aus der Römerzeit und dies weist auf die frühen Bewohner der Gemeinde hin. Die erste urkundliche Erwähnung stammt aus 1342. Ihr Hauptaltar wurde 1635 im Spätrenaissancestil errichtet. Die Marienstatue in der Kirche ist aus Holz.



hundert erbaut. Die vermutlich gotische Kirche wurde 1775 im Barockstil renoviert. Ihre Fresken stammen aus dem Barock, ihre Kanzlei wurde im Zopfstil erbaut.

Am südlichen Rand von Alsóújlak, in der Nachbarschaft des Weinberges begann Károly Varga, ein Unternehmer aus Szombathely, einheimische ungarische Haustiere zu halten. In dem Tierpark für Einheimische Tiere können Interessierte Perlhühner, Ziegen, Racka-Schafe, Mangaliza-Schweine und Pferde sehen. Gästen wird im Park von fachkundigen Führern die Landschaft schützende Tierhaltung vorgestellt und es besteht die Möglichkeit zur Verkostung von Mangaliza-Gerichten.



Die unter Denkmalschutz stehende Sankt Stephan Kirche in Alsóújlak befindet sich in dem Zentrum der Gemeinde und wurde im 15. Jahr-



Őshonos Állatpark
Alsóújlak déli peremén, a falu határában, a szőlőhegy szomszédságában Varga Károly szombathelyi vállalkozó kezdett bele őshonos magyar háziállatok tartásába. Az Őshonos Állatparkban gyöngytyúkot, kecskét, rackajuhot, mangalicát, szürkemarhát és lovakat is láthatnak az érdeklődők. A vendégeknek a parkban szakvezetéssel mutatják be a tájmegőrző állattartást, emellett pedig mangalicából készült ételeket is kóstolhatnak a látogatók.

A település Újlak néven a XIV. századtól egyre gyakrabban szerepel különböző forrásokban. Jelenlegi nevét 1875-ben kapta. Birtokosai helyi és környékbeli köznemesek voltak, de ideiglenes zálogbirtokot szerzett itt a vasvári káptalan és az Egervári család is. A falu a török korban sem néptelenedett el.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Árpád-kori temetőkápolna
A Szelenkás nevű domb tetején a régi temető közepén áll a román stílusú kápolna, amelyet Szent Péter és Szent Pál tiszteletére építettek. A templom falában római kori feliratos kövek is találhatóak, ez a térség korai lakosságára utal. Első okleveles említése 1342-ből ismert. Főoltárát 1635-ben emelték késő reneszánsz stílusban. A templomban található Mária-szobor fából készült.



Szent István-templom
A műemlékvédelem alatt álló alsóújlaki templom a XVI. században épült és a település központjában található. A feltehetően gótikus templomot barokk stílusban alakították át 1775-ben. Freskói is barokk stílusúak, szószéke viszont copf stílusban készült.



CSEHIMINDSZENT



Mindszent nevét temploma védőszentjéről kapta. Az 1314-es emlékek szerint a Vasvári család birtokolta a területet. 1690-ben a település földesurai az Ostffyak voltak, akiknek itteni birtokaira 1436-ban Zsigmond magyar király adott új adománylevelet. A XVI. század első felében a Dessewffy, a Polányi és a Török családok rendelkeztek itt birtokrészekkel. A török időkben Pusztafalunak írták, amely csak 1678-ban települt újra. Plébániáját 1756-ban állították vissza. 1892-ben a településen élő kisnemesi családban született Mindszenty (Phem) József bíboros, hercegprímás, esztergomi érsek.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Mindszenty József emlékek

A Fő utca 34. számú ház a községben született **Mindszenty József szülőháza**. A faluban az **emlékparkban szobrot** is emeltek az érsek tiszteletére. A plébánia épületében szálláshely és **zarándokház** található a Fő utca 40. alatt.

Mindszentek római katolikus templom

A Fő utca és Petőfi utca torkolatában álló templom korai elődjének első írásos említése 1314-ben történt, amely egyike a Nyugat-Dunántúlon

nyilvántartott 9 Mindszentek templomának. A XVI. században elpusztult a falu és a templom is. Az 1698-as Kazó-féle vizitáció szerint újjáépítették, zsinddal fedték. Az 1758-as vizitáció már tornyát is említi. A kegyúr, Festetics József jóvoltából a templomhoz sekrestye, oratórium és kórus is épült. Az 1978-as falkutatás után helyreállították az épületet, a román kori ablakot és déli kaput feltárták. A templom belseje népies barokk, a főoltáron **Dorffmeister-kép** található.

Mesterházy-kastély, Potypusztza

A Csehimindszenthez tartozó Potypusztza a XVIII. században a tolnai gróf Festetics család valamelyik tagja emeltette a barokk stílusú kúriát. A források 1925-ben és 1935-ben is Balogh Aladámet említették a rezidencia tulajdonosaként. A kastélyt 1929-ben felújították, új fürdőszobát alakítottak ki benne, és egy erkélyt helyeztek el a hátsó homlokzaton. 1945 után nem sokkal államosították. A kastély a rendszerváltozást követően magántulajdonba került. A leromlott állagú épület felújítása megindult, az ablakokat kicserélték. Az egykori angol stílusú parkjának nagy részét felszabták, megmaradt a tó és az ösparkból egy kislevelű hársfa.

Mindszent erhielt seinen Namen vom Schutzheiligen seiner Kirche. Laut Erinnerungen aus 1314 war die Familie Vasvári Eigentümer dieses Gebietes. 1690 war die Familie Ostffy Eigentümer und erhielt 1436 vom König Siegmund einen neuen Schenkungsbrief. In der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts hatten die Familien Dessewffy, Polányi und Török hier Eigentumsanteile. In der Türkenzeit wurde die Gemeinde als Pusztafalu schriftlich erwähnt und erst 1678 wieder besiedelt. Ihre Pfarre wurde 1756 wieder eingerichtet. 1892 wurde Kardinal (Phem) József Mindszenty, Fürstprimat und Erzbischof von Esztergom in eine Kleinadelsfamilie geboren.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Das Haus unter der Nummer Hauptstraße 34. ist das Geburtshaus von József Mindszenty. In der Gemeinde wurde zu Ehren des Kardinals eine Statue im Gedenkpark errichtet. In dem Pfarrgebäude, unter der Hauptstraße 40., gibt es Unterkünfte und ein Pilgerhaus.

Allerheiligen römisch-katholische Kirche

Die an der Ecke der Fő und Petőfi Straßen stehende Kirche, eine der 9 in West-Transdanubien registrierten Kirchen zu Allerheiligen, wurde in Urkunden zuerst 1314 erwähnt. Im 16. Jahrhundert wurden das Dorf und die Kirche zerstört. Laut der Visitation von Kazó aus dem Jahre 1698 wurde sie neu aufgebaut und mit Dachziegeln gedeckt. In der Visitation von 1758 wird bereits der Turm erwähnt. Dank des Votivherren, József Festetics, wurden eine Sakristei, ein Oratorium und ein Chor zu der Kirche gebaut. Nach der Mauerfor-



schung 1978 wurde das Gebäude renoviert und die romanischen Fenster und das südliche Tor wurden freigelegt. Das Innere der Kirche ist volkstümliches Barock, auf dem Hauptaltar ist ein Dorffmeister Gemälde zu sehen.

Mesterházy Schloss, Potypusztza

Ein Mitglied der Grafenfamilie Festetics aus dem Komitat Tolna ließ die Barockkurie im 18. Jahrhundert in Potypusztza bei Csehimindszent erbauen. Quellen erwähnen Frau Aladáme Balogh als Eigentümerin der Residenz im Zeitraum 1925-1935. Das Schloss wurde 1929 renoviert, ein neues Badezimmer wurde gebaut und ein Balkon an der hinteren Fassade angefügt. Kurz nach 1945 wurde es verstaatlicht. Nach der Wende 1990 kam das Schloss in Privateigentum. Es wurde mit der Renovierung des brüchigen Gebäudes begonnen und die Fenster wurden ausgetauscht. Ein Großteil des ehemaligen englischen Parks wurde aufgeteilt, es sind der Teich und ein kleinblättriger Lindenbaum übrig geblieben.



GYÖRVÁR



harc hőseinek nevével fémjelzett márványtábla a templom falán, valamint a kuruc emlékmű is, amely előtt évente ünnepelnek a helyiek.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Kuruc emlékmű

A győrvári csata színhelyének közelében – a falu határában – 1934-ben állítottak először emlékművet, majd 1981-ben Heckenast János építész tervei alapján készítették új emlékművet.

Makovecz faluház

A faluház Makovecz Imre, Kossuth-díjas építész, a magyar organikus építészet jeles képviselője és tanítványa, Ekler Dezső tervei alapján készült.

Szent Erzsébet tiszteletére szentelt római katolikus templom

Der Ursprung des Namens der Gemeinde ist nicht genau bekannt, einige meinen aber, dass sie nach der Burg eines Adligen namens György benannt. Zeitgenössische Urkunden erwähnen die Gemeinde namentlich zuerst 1255. Hier fand am 6-7. November 1706 eine der bedeutendsten Schlachten des Rákóczi-Freiheitskampfes (1704 – 1711) in der die von István Andrassy, Imre Bezerédi und Ádám Béri Balogh geführten Kuruzen die kaiserlichen Armeen besiegten, statt. Die Erinnerung an den großen Sieg ist auch Heute bedeutend. Dies zeigt auch der Name der Hauptstraße: Ádám Balogh Straße und eine Marmortafel mit dem Namen des Helden von Győrvár an der Kirchenmauer, sowie das Kuruzendenkmal, vor dem die Einheimischen jedes Jahr feiern.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Kuruzendenkmal

In der Nähe des Schauplatzes der Schlacht von Győrvár – am Rande des Dorfes – wurde 1934 zum ersten Mal ein Denkmal erbaut, das neue Denkmal wurde 1981 nach den Plänen von János Heckenast gebaut.

Makovecz Dorfhäus

Das Dorfhäus wurde nach den Plänen von Imre Makovecz, dem mit dem Kossuth-Preis ausgezeichneten Architekten und bedeutenden Vertreter der organischen Baukunst und seinem Schüler, Dezső Ekler, gebaut.

Römisch-katholische Kirche zu Ehren der Heiligen Elisabeth





GERSEKARÁT



Gersekarát két különálló település, Gerse és Karátföld egyesítésével 1950. október 1-jével jött létre, ettől az időponttól viseli ezt a nevet. Mindkét település középkori eredetű. Eredetileg a Nádasd nemzetség Pethő ágának birtoka volt, majd a késő középkorban az e nemzetségből származó Gersei Pethő család tulajdonába került. 1316-ban tragikus események történtek a faluban, ennek során említik először Gerse falu Szent István király tiszteletére szentelt templomát. Ebben az évben Kőszegi János emberei rárontottak a falura és megölték az említett birtokos család számos tagját gyermekekkel együtt. Megrohanták a család kúriáját és a bent lévőkre rágyújtották. A család egyik tagját a templomban ölték meg. A középkor folyamán a két falu északi részén húzódott a „**Katonák útja**”, vagy más néven „Római katonák útja” nevezetű kereskedelmi út, amely az ország belsejéből vezetett Itália felé, ezért olasz útnak is nevezték.



A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Gersekaráti-tó

A tó vízparti és partközeli vegetációját a hínár és a mocsári növényzet toleránsabb fajtái alkotják, de jelen van a korábbi növényzet is. Az állatvilágot a zavarást jól tűrő, az ember közelségét, tevékenységét elviselő fajok jellemzik. Védett értéket főleg a hüllők, a kételtűek, a rágcsálók és a madarak képviselnek. A

tóban több olyan halfaj él, amelyeknek a patakok is élőhelyül szolgálnak. A tó természeti értékei mellett strandolási, vízi sportolási, kempingezési és horgászati lehetőségekkel is várja a látogatókat.

Petőmihályfai-hegy

Gersekarát és Petőmihályfa között már jó ideje megtalálható „A Hegy”. A legkorábbi nyoma az itt működött hegyközségnek az 1727. április 22-én kihirdetett hegyi törvény. A két,

egy-egy leírások szerint három, „hegykapuval” rendelkező hegyet, az akkori szokás szerint levágott szőlővenyigéből font kerítés határolta. A XIX. század elején épült műemlékek a hegyben a 4 darab **Pinceprésház**, a **Boronafalas pinceprésház**, illetve a **Hajlított pinceprésház**. A Hegy gersei bejáratánál áll a **Szent Bertalan-kápolna**. A XVIII. században, barokk stílusban épült kápolnát 1860 körül bővítették. A kápolnától, a vassvári műút felé eső területen az egykori „**Templom-tó**”, majd lép túl el. Ez – érdekes növényvilágával – beleillik a Vasi-Hegyháton végighúzódnak a tó-láncba, melynek szép példája a gersekaráti **Fias-tó** is.

Karátföldi-hegy

A település karátföldi részén élő családok a település délnyugati határában lévő Bükkhegy lankás domboldalain műveltek régen és művelnek ma is szőlőt. A Bükk-hegyhez kapcsolódó néphagyomány szerint a karátföldi búcsút azért tartják, mert az 1920-as évek végén – szájhagyomány szerint 1926. május 3-án – a karátföldi településrészen a jég a teljes termést elverte. Az emberek többsége olyan szegény volt, hogy a vadon termett sóska-éttek. A karátföldiek a jégverést követő évtől május 3-át követő vasárnapon búcsút tartottak, körmenettel kivonultak a hegytetőre, ahol szabadtéri szentmisét tartottak. A családok a batyuban magukkal vitt ennivalót kint a hegyen fogyasztották el. A hagyomány szerint ezért nevezik a karátföldiek búcsúját a mai napig „sóska-éttek”. A hegy fennsíkján, ahol a szentmisét tartották, már állt egy **Jézust ábrázoló kőkereszt** és egy **harangláb** is.

Helytörténeti Múzeum

A karátföldi településrészen álló úgynevezett „kanászházban” a paraszti életvitelnek emléket állító berendezések és használati, valamint díszítő eszközök várják a látogatókat.

Millenniumi Emlékpark

A település központjában, a Fias-tó körüli tölgyes erdőben található emlékparkban faragott alkotások és pihenőpad várja az ideérkezőket.



Gersekarát entstand am 01. Oktober 1950. durch die Vereinigung der Gemeinden Gerse und Karátföld und ab diesem Datum trägt sie ihren neuen Namen. Beide Gemeinden haben ihren Ursprung im Mittelalter und waren ursprünglich Güter des Zweiges Pethő des Geschlechtes Nádasd 1316 sind in dem Dorf tragische Ereignisse passiert, in diesem Zusammenhang wir die dem König Stephan I. geweihte Kirche zum ersten Mal erwähnt.

In diesem Jahr griffen die Männer von János Kőszegi das Dorf an und töteten viele Mitglieder der Eigentümerfamilie, samt Kindern. Sie überfielen die Kurie und zündeten sie mit allen Personen, die sich darin befanden, an. Ein Familienmitglied wurde in der Kirche getötet. Im Laufe des Mittelalters verlief am nördlichen Teil der beiden Gemeinden der „Weg der Soldaten“, oder der „Weg der römischen Soldaten“ eine Han-



delsstraße, die aus dem inneren des Landes nach Italien führte und daher auch als italienischer Weg bezeichnet wurde.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Karátföldi-Berg

In dem Ortsteil Karátföld hat der Weinbau auf den sanften Hügeln des Buchenberges süd-östlich der Gemeinde lange Traditionen. Laut dem Volksmund wird die Kirmes in Karátföld veranstaltet, weil Ende der 1920er, einige meinen am 03. 05. 1926, in dem Ortsteil der Hagel die ganze Ernte vernichtet hat. Die Mehrheit der Leute war so arm, dass sie Ampfer essen mussten. So haben die Einwohner nach dem Hagel jedes Jahr am Sonntag nach dem 03. 05. eine Kirmes gehalten, mit einer Prozession gingen sie auf den Berggipfel und feierten eine Messe unter freiem Himmel. Die Familien aßen das Essen, das sie in Körben mitgebracht hatten, im Freien. Der Tradition nach wird diese Kirmes noch heute als „Ampfer-Kirmes“ bezeichnet. Auf dem Plateau, wo die Messe gefeiert wurde, standen ein Kreuzifix aus Stein, sowie ein Glockenturm.

Ortsgeschichtliches Museum

In dem sogenannten „Schweinehirtenhaus“ in dem Ortsteil Karátföld sind Einrichtungsgegenstände, sowie Nutz- und Zierwerkzeuge als Erinnerung an das ländliche Leben ausgestellt.

Millennium Gedenkpark

Im Zentrum der Gemeinde, in dem Eichenwald um den Fias-Teich befindet sich der Park mit geschnitzten Kunstwerken und einer Bank zum Ausruhen.

Gersekarát-Teich

Die Vegetation an und entlang der Ufer besteht aus toleranteren Arten von Sumpfgewächsen und Tang, aber auch die frühere Vegetation ist präsent. Die Fauna besteht aus Arten, die die Nähe des Menschen und seine Aktivitäten, sowie die Störungen ertragen können. Zu den geschützten Arten gehören Reptilien, Amphibien, Nager und Vögel, es gibt aber auch viele Fischarten, die auch in Bächen vorkommen. Neben seinen natürlichen Werten bietet der See auch Möglichkeiten zum Wassersport, Camping, Fischen, oder zu einem Sonnenbad.

Petőmihályfa-Berg

Der „Berg“ zwischen Gersekarát und Petőmihályfa steht schon seit Langem. Die früheste Spur der hier funktionierenden Berggemeinde war das am 22. April 1727 verkündete Berggesetz. Der Berg mit zwei, einigen Quellen nach mit drei, Toren ausgestattete Berg wurde den damaligen Bräuchen nach von einem aus abgeschnittenen Reben geflochtenen Zaun umgeben. Anfang des 19. Jahrhunderts wurden die Denkmäler, die vier Keller-Presshäuser, das Keller-Presshaus mit Lehmwand, sowie das gebogene Keller-Presshaus gebaut. Am Eingang des Berges bei Gerse liegt die Sankt Bertalan Kapelle. Die im 18. Jahrhundert im Barockstil erbaute Kapelle wurde um 1860 herum erweitert. Auf dem Gebiet von der Kapelle in Richtung der Landstraße erstreckt sich der ehemalige „Kirchenteich“, der jetzt ein Sumpf ist. Dieser passt mit seinen interessanten Pflanzenarten in das Teichsystem, welches entlang der Hegyhát-Region verläuft. Ein weiteres, schönes Beispiel ist der Fias-Teich in Gersekarát.



HEGYHÁTSZENTPÉTER



A település első írásos emlékei a keszthelyi Festetics Levéltár tulajdonát képezik. Az okiratok 1334-ből és 1381-ből valók, a települést Sár-Szentpéterfalva, illetve Árokközi-Szentpéterfalva elnevezéssel illetik, amelyek a római sáncra, illetve a Sárvíz patak szomszédságára utalnak. Birtokosai kezdetben a Nádasd nemzetség, majd a török hódoltság után a keszthelyi Festetics család tagjai voltak.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Szent Péter és Szent Pál tiszteletére épült templom

A templom 1740 körül épült barokk stílusban, majd a XIX. század második felében eklektikus stílusban átalakították. Belső festése Stefek Albin munkája. Előkertjében áll két **kőkereszt**, illetve tornyának falán a **két világháború hősi halottainak emléktáblája**.

Tájház

A Béke utcában a környéken valaha általánosan elterjedt festett, faragott faoromzatú lakóházak egyetlen, eredeti helyén fennmaradt példánya az épület. A tájház részben vályogból, részben téglából épült. A berendezett parasztház és portájának



épületei a Vasi-Hegyhát népi hagyományait örökölték meg. A lakóépület legértékesebb része a szíves, tulipános mintájú festett, faragott deszkaoromzat, a virágos népi reneszánsz szép példája. Hasonló, XIX. századi festett oromzatok Vas megyén kívül még Zalából és a vele határos szlovéniai Muramentéről ismertek. A ház belsejében sarokpados szoba, mászókéményes konyha és hembáros kamra látható. Az udvaron **csigás gémeskút** áll, közelében foglal helyet a Győrvárból áttelepített **harangláb** és a püspökmolnári községi **kovácsműhely**.



Die erste urkundliche Erwähnung befindet sich im Eigentum des Festetics Archivs in Keszthely. Die Urkunden stammen aus 1334, sowie 1381 und benennen die Siedlung als Sár-Szentpéterfalva, bzw. Árokközi-Szentpéterfalva, die auf römische Schanzen, sowie die Nachbarschaft des Sárvíz Bachs deuten lassen. Ihr Eigentümer war anfangs das Geschlecht der Nádasdy, zur Zeit der Besatzung durch die Osmanen gehörte die Siedlung der Familie Festetics.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Kirche zu Ehren der Heiligen Paulus und Petrus

Die Kirche wurde um 1740 herum im Barockstil erbaut, später wurde sie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts im eklektischen Stil renoviert. Die Malerei im Inneren ist das Werk von Albin Stefek. In dem Vorgarten stehen zwei Steinkreuze, an der Mauer steht eine Gedenktafel, an die in den beiden Weltkriegen gefallenen Helden gedacht wird.

Landschaftshaus

Das Gebäude ist das einzige, noch heute an seinem Originalplatz stehende Beispiel der in der Béke Straße einst verbreiteten, gestrichenen Wohnhäuser mit geschnitzten Holzfassaden. Das Landschaftshaus besteht teilweise aus Lehm und teilweise aus Ziegeln. Das eingerichtete Bauernhaus und die Gebäude bewahren die Volkstraditionen der Region. Der wertvollste Teil des Wohngebäudes ist die mit Herz- und Tulpenmustern versehene, gestrichene, geschnitzte Brettfassade, ein schönes Beispiel der blumigen volkstümlichen Renaissance. Ähnliche, gestrichene Fassaden sind außer dem Komitat Vas im Komitat Zala und der benachbarten Pomurje Region bekannt. Im Inneren des Hauses befinden sich ein Zimmer mit Eckbank, eine Küche mit Kamin, und eine Kammer mit Getreidefässern. Im Hof steht ein Ziehbrunnen mit Flaschenzug, in der Mitte steht der aus Győrvár übersiedelte Glockenturm und die Schmiede von Püspökmolnári.



KÁM

Kám feltehetően honfoglalás kori település. Első írásos említése 1292-ből maradt fenn, még Willa Kaan néven.

A település a szomszédságában fekvő egykori Jeli faluval a középkorban a Káldy család birtokában volt. Már ekkor mind a két falunak volt temploma. A Jeli Szűz Mária-templom a faluval együtt a török korban elpusztult. Kám újkori birtokosa a Szegedy család lett, akiknek kastélya is volt a faluban. A XIX. század elején e kastély falai között élt pár évig ifjú házasként a költő Kisfaludy Sándor és felesége, Szegedy Róza. Emléküket a **Bezerédj-ősparkban** álló **Kisfaludy-hárs** őrzi, mely Kisfaludy legkedvesebb fája volt. A parkban látható még **Nepomuki Szent János** 250 éves szobra.

A kastélyt, mely később a Bezerédj családé lett, az 1970-es években lebontották. Az egykor nemesi lakra csak a régi park maradványai utalnak.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Jeli arborétum

A Jeli arborétum Kám határában, a középkorban elpusztult Jeli település környékén található. Létrejötté gróf Ambrózy-Migazzi István nevéhez fűződik. A kert kialakításához a gróf 1922-ben kezdett hozzá, amikor gondosan megvizsgálva a környezetet, a talajszerkezetet és a klímát, kiválasztotta a megfelelő területet. A sétautakat nárciszokkal, liliumokkal és páfrányokkal szegélyezte. A kialakult mikroklima alkalmassá vált a rododendronok telepítésére, melyeknek májusi, júniusi virágzása napjainkig látogatók sokaságát vonzza az arborétumba. Ambrózy 1933-ban bekövetkezett



halála után a kertet elhanyagolták. 1953-ban ugyan védetté nyilvánították, de a haldokló kert életében változások csak az 1960-as, 70-es években kezdődtek meg, amikor Ambrózy hagyatékát követve, az eredeti állapotokat szem előtt tartva megkezdtek a növények telepítését. A kertépítő munka napjainkban is folytatódik.

Szent András apostol templom

1780 körül barokk stílusban épült a Szent András apostol templom. Bár később átalakították, de barokk jellegét megőrizte és berendezése is e stílus jegyeit hordozza. A templom műemléki védelem alatt áll.



Kám ist vermutlich eine Siedlung aus der Landnahme-Zeit. Die erste urkundliche Erwähnung stammt aus 1292, noch unter dem Namen Willa Kaan. Der Ort mit dem benachbarten, damaligen Dorf Jeli war im Mittelalter im Besitz der Familie Káldy. Beide Dörfer hatten schon damals jeweils eine Kirche. Die Marienkirche von Jeli und das Dorf selbst wurden in der Türkenzeit zerstört. Der neuzeitliche Besitzer von Kám war die Familie Szegedy, die auch ein Schloss im Dorf hatte. Anfang des 19. Jahrhunderts lebten der Dichter Sándor Kisfaludy und seine Frau Róza Szegedy unter den Mauern dieses Schlosses. Das Schloss, das später in den Besitz der Familie Bezerédj kam, wurde in den 1970-er Jahren abgetragen. Auf die einst adlige Residenz verweisen nur die Überreste des alten Parks.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Das Arboretum von Jeli befindet sich an der Grenze von Kám, in der Umgebung der im Mittelalter zerstörten Siedlung Jeli. Seine Entstehung ist mit dem Namen von Graf István Ambrózy-Migazzi verbun-

den. Mit der Gartengestaltung begann der Graf 1922, als er nach einer sorgfältigen Untersuchung der Umgebung, Bodenstruktur und des Klimas das geeignete Gebiet auswählte. Die Spazierwege wurden von Narzissen, Lilien und Farnen flankiert. Das entstandene Mikroklima war für den Anbau der Rhododendren, deren Blüte in Mai, Juni bis heute eine Menge Besucher ins Arboretum zieht, geeignet. Nach dem Tod von Ambrózy im Jahre 1933 wurde der Garten vernachlässigt. 1953 wurde es zwar zum Schutzgebiet erklärt, aber im Leben des sterbenden Gartens brachten erst die 1960-er, 70-er Jahre Änderungen, als der Pflanzenanbau dem Nachlass von Ambrózy entsprechend und die originellen Umstände berücksichtigt wieder begann. Die Gartenarchitektenarbeiten werden zurzeit fortgesetzt.

Gegen 1780 wurde die **Sankt Andreas Pfarrkirche** im Barockstil gebaut. Später wurde sie zwar umgebaut, aber der Barock-Charakter blieb erhalten, überdies trägt die Einrichtung die Merkmale dieses Stils. Die Kirche steht unter Denkmalschutz.



MIKOSSZÉPLAK



A település első okleveles említése 1279-ből származik. A falu a középkorban egy jelentős köznemesi család, a Bottka család birtokában volt egészen a XVIII. századig. A kihalt család birtoka ezután a Festetics, később a Mikos család tulajdonába került. Ők építették a falu határán kívül hatalmas kastélyukat a XIX. század közepén, ahol a század végétől jelentős mintagazdaság nőtt ki magát. Sobri Jóska, a XIX. század híres birtokosa, a mikosdi uradalomban született és nevelkedett.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Szűz Mária neve templom

A falu katolikus templomát **Szűz Mária** tiszteletére emelték a XVI. században.

Mikosd kastély

A kastélyt tarodházi báró Mikos Ede építtette 1860 körül. Az épület romantikus stílusban, egy bécsi építész tervei alapján készült. Saját áramfejlesztő-telepet is létesítettek Mikosdon, a főépület vízvezetékéi és



Die erste urkundliche Erwähnung der Gemeinde stammt aus dem Jahre 1279. Das Dorf war ganz bis ins 18. Jahrhundert im Besitz einer der im Mittelalter bedeutenden Familien, der Familie Bottka. Der Besitz der ausgestorbenen Familie ging zuerst in den Besitz der Familie Festetics und dann später der Familie Mikos über. Sie hatten ihr riesiges Schloss jenseits des Dorfes in der Mitte des 19. Jahrhunderts, wo eine bedeutende Musterwirtschaft entstand, erbaut. Jóska Sobri, der berühmte Räuber, wurde hier geboren und erzogen.

SEHENSWÜRDIGKEITEN

Name der Heiligen Jungfrau Kirche

Die katholische Kirche des Dorfes wurde im 16. Jahrhundert zu Ehren der Jungfrau Maria errichtet. Zuletzt wurde sie 1992 renoviert.



Das Mikosd Schloss wurde vom Baron Ede Mikos um das Jahr 1860 erbaut. Das Gebäude wurde anhand von Plänen eines Architekten aus Wien im romantischen Stil errichtet. In Mikosd wurde ein Stromgenerator erbaut und die Wasserleitungen und die Zentralheizung wurden aus englischen Materialien errichtet. Die Grundlage des Schlossgartens war ein 100 ha großer Eichenwald. In dem Park wurde neben dem bestehenden Teich durch das Aufstauen des durch-



fließenden Baches ein neuer Teich gestaltet. Den Park umgibt eine 2 Meter hohe Ziegelmauer. In der Mauer befinden sich zwei Tore im romantischen Stil. Im Schlosspark wurden mehrere Pavillons und Jagdhütten gebaut, aber ein 2,5 ha großer Weingarten war ebenfalls Bestandteil. Ein Bankier aus Wien, Vilmos Zierer, kaufte Schloss und Hof im Jahre 1891 und errichtete eine Musterwirtschaft. Die Einrichtung des Schlosses war zur Jahrhundertwende sehr wertvoll, es bestand aus Gemälden, geschnitzten Möbeln, venezianischen Spiegeln und individuell gestalteten Klinken. Nach der Verstaatlichung wurde ein Schulungszentrum der Gewerkschaft und ab 1956 ein Kinderferienencamp gestaltet.

Szajki- Seen

An der Grenze der Gemeinde befinden sich die Szajki-Seen. Das aus 11 Seen bestehende Teichsystem ist heute ein allen Ansprüchen ge rechter, berühmter Urlaubsort.



OLASZFA



Olaszka helység a Hegyhát dombvidék egyik lejtőjén, Vasvártól délkeletre települt. Az 1378-ban végzett határjárás szerint „Oszkó felől a völgyben Vervyze folyócska van, mellette Karakou helység, amellyel határos Olozka”. A településtől keletre húzódó domb gerincén található a Szent Miklósról elnevezett plébániatemplom. A falu eddig ismert első okleveles említését a Győri káptalan egy 1306. évi átirata őrizte meg.

Az 1890-es évek közepén, a község keleti részén kezdődő dombos erdő alján, fakitermelés közben felszínre került egy római kori villa falazata és szép mozaik padlója. Szombathelyi és vasvári egyházi és világi vezető személyiségek többben megtekintették, végül a mozaikpadlózatot felszedették és elszállították. A szombathelyi múzeumban és régészeti bibliográfiában nem találták nyomát az olaszfai leletnek, ami azt bizonyítja, hogy a római kori leletekben gazdag vármegyében ez a magányos lelet elsikkadt. Az akkori feljegyzések szerint a leletek helye „a község keleti szélén a XX. században „Csapásnak” nevezett egysorház utca végét és a Sipostó-lapályt összekötő földút fölötti domboldalon, mintegy 40-50 méterrel volt a földüttől, s nem éppen az út közepe táján, inkább közelebb a „Csapás” utcához.”

A templom-domb jellegzetes kiemelkedés a dombos falutelepülés környezetében. Öreg templomát, amely alig fél kilométerre van a római villától, az 1920-as évek elején restaurálták. Ekkor bontották le a templomhoz ragasztott körív alakú sekrestye épületét is, mert falazata már erősen megrepedezett. A sekrestye alapfalait 2 m mélyen kiszedték, ugyanis lapos négyzet alakú, betűjeles téglái római kori építményre utaltak. Egy régészettel foglalkozó professzor megállapította, hogy a sekrestye római kori örtornyépítmény volt. 1906-ban a templom kőpadozata, illetve az alatta lévő kriptá beomlott. Üregébe a község akkori fiatal tanítója, Ort János ment le. Nagy érdeklődést keltett felfedezése, mivel a kriptából alagút vezetett a templomon kívülre, a közeli erdő felé északkeleti irányba. Az alagút első részét a beomlásig felkutatta, azonban csak szétszórta kriptamaradványokat talált. Így kiderült, hogy a sírhelyet a korábbi századokban már megbolygatták. Valószínű, hogy az alagút a török idők építménye, de mindenképpen a templom ősiségét mutatja. 1941-ben az Olaszka községnév megszűnt, a község Kozmaféval Olaszfa néven egyesült. Mai nevét 1942-ben kapta. (forrás: Dr. Ort János Vas vármegye volt törvényhatósági főlevéltárnokának feljegyzései)

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Középkori műemlék templom

A templomban Bencz György 1882-ben épített egyedi orgonája és B. Kopp Judit faragásai tekinthetők meg.

IV. Béla-szobor a pihenőparkban



Die Gemeinde Olaszka befindet sich an einem Hang der Hügellandschaft der Hegyhát Region südöstlich von Vasvár. Auf dem Rücken des Hügels südlich der Gemeinde befindet sich die Pfarrkirche zum Heiligen Nikolaus.

In der Mitte der 1890er wurden in dem Wald östlich der Gemeinde bei Forstarbeiten ein Stück des Bodens, sowie Mauern einer römischen Villa gefunden. Mehrere geistliche und weltliche Exzellenzen besichtigten diese Überreste, anschließend wurde der Mosaikboden abgetragen und wegtransportiert. Weder in dem Museum in Szombathely, noch in dem Archäologieinventar findet man den Fund aus Olaszfa, so beweist dies, dass dieser einsame Fund in dem Komitat, welches reich an Schätzen aus der Römerzeit ist, in Vergessenheit geraten ist.

Der Kirchenhügel ist eine charakteristische Erhöhung in der hügeligen Dorfgemeinde. Die alte Kirche, welche kaum 500 Meter von der römischen Villa zu finden ist, wurde Anfang der 1920er restauriert. Zu dieser Zeit wurde das rundbogenförmige Sakristei-Gebäude, damals Teil des Kirchengebäudes, abgerissen, da das Mauerwerk stark beschädigt war. Die Grundmauern der Sakristei wurden bis zu einer Tiefe von 2 Metern freigelegt, da die flachen, rechteckigen und mit Buchstaben versehenen Ziegelsteine auf ein Gebäude aus der Römerzeit deuteten. Ein Professor der

Archäologie stellte fest, dass die Sakristei ein Wachgebäude aus der Römerzeit war. Um 1906 herum ist der Steinboden der Kirche und die Gruft darunter eingestürzt. Der damalige Lehrer der Gemeinde, János Ort, stieg hinab und seine Entdeckung erweckte großes Interesse. Aus der Gruft führte nämlich ein Tunnel in Richtung außerhalb der Kirche nach Nord-Osten. Ort erforschte den ersten Teil des Tunnels bis zum eingerissenen Teil, fand aber lediglich zerstreute Überreste in der Gruft, d.h. vermutlich wurde sie in den vorgehenden Jahrhunderten geplündert. Es ist wahrscheinlich, dass der Tunnel aus der Türkenzeit stammt. Der Gemeindename Olaszka existierte ab 1941 nicht mehr, die Gemeinde wurde mit Kozmafa unter dem Namen Olaszfa vereint. Der heutige Name stammt aus dem Jahr 1942 (Quelle: Aufzeichnungen des amtlichen Oberarchivars des Komitates Vas, Dr. János Ort)

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Statue des König Béla IV. im Entspannungspark





OSZKÓ



A települést már a XIII. század elején említik II. Endre király oklevelében. A falu egészen az 1940-es évekig két részből állt, Alsó- és Felsőoszkóból. Birtokosai nagyrészt a Nádasd nemzetség tagjai voltak, majd a XVIII. század folyamán a Festetics-család fokozatosan felvásárolta az egykori birtokrészeket. A század végétől Alsóoszkót és Felsőoszkó egy részét a Festetics-család birtokolták, a többi felsőoszkói terület az Egervári család és a vasvári káptalan tulajdonában volt. A századok során ez a birtokviszony tovább változott. Az államosításig a falu egyetlen jelentős birtokos családja a Rusznay-Höhn család maradt. Alsó- és Felsőoszkó egyesítése után a település a környék legnépesebb faluja lett.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Oszkói szőlőhegy

A korabeli források szerint Oszkó környékén már a XIII. században hallani szőlőtermesztésről, a XVII. századból azonban már konkrét adatok vannak az itteni borászatról. A falutól 2 kilométerre fekvő szőlőhegy a XVIII. században nyerte el mai formáját, ekkor alakult ki ugyan-

két oldalhajóval. A műemlék jellegű épület az 1934-ben lezajlott belső festéssel nyerte el mai formáját. A templom szentélyében látható a híres festő – Dorffmeister – Pieta című alkotása, mely a hagyomány szerint a Festetics család adománya.

Határmenti Vinotéka

Oszkó központjában, a Határmenti Vinotékában több mint 40 borász, közel 200 féle borát kóstolhatják és vásárolhatják meg a látogatók. A környező magyar borvidékek jellemző borai mellett a kínálatban található osztrák és szlovén borok is. A borházban csoportok számára, szakemberek vezetésével borkóstolókat és szőlőhegyi programokat is szerveznek.

Nádler László festőművész műterme és galériája

A keszthelyi születésű, majd a fővárosban élt Nádler László festőművész 1991-ben költözött a Vas megyei Oszkóba. Egy 100 éves házban alakította ki műtermét és galériáját a Petőfi Sándor utcában. Az ide látogató a művész képein találkozhat mediterrán tájakkal, városokkal, de láthat a művész által „átírt” geometrikus jellegű kompozíciókat, grafikákat és szobrokat is.



Szent György tiszteletére emelt katolikus templom

A templom már a középkorban állt, erre írásos bizonyítékok vannak. A XVIII. századra azonban romossá vált és szűkösnek bizonyult, ezért részben lebontották, és megmaradt tornyához új templomot építettek



Die Gemeinde wird bereits im 13. Jahrhundert in einer Urkunde des Königs Endre II. erwähnt. Bis in die 1940er bestand sie aus zwei Teilen, aus Alsó- und Felsőoszkó. Ihre Besitzer stammten größtenteils aus der Nádasd-Familie, im Laufe des 18. Jahrhunderts kaufte die Festetics-Familie die einstigen Gutsteile Stück für Stück auf. Ab dem Ende des Jahrhunderts waren Alsóoszkó und ein Teil von Felsőoszkó im Besitz der Festetics-Familie, während die anderen Gebiete von Felsőoszkó im Besitz der Egervári-Familie



und des Kapitels von Vasvár waren. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich dieses Besitzverhältnis weiter verändert. Bis zur Verstaatlichung blieben die einzig bedeutenden Besitzer die Rusznay-Höhn-Familie. Nach der Vereinigung von Alsó- und Felsőoszkó wurde die Gemeinde zum meistbevölkerten Dorf der Umgebung.

SEHENSWÜRDIGKEITEN

Weinberg von Oszkó

Zeitgenössische Quellen berichten bereits im 13. Jahrhundert vom Weinbau, im 17. Jahrhundert gibt es konkrete Angaben über den hiesigen Weinbau. Der 2 km von dem Dorf gelegene Weinberg gewann seine heutige Form im 18. Jahrhundert, als die Organisations- und Immobilienstruktur der Berggemeinde entstand. Auf dem Berg gibt es noch heute 20 alte Presshäuser mit Strohdach und Lehmwand. Der Berghirtenkreis wurde 1985 für die Erhaltung und Nutzung dieser Häuser gegründet. Sie gestalteten neben der Renovierung der Presshäuser auch neue Apartmengkeller. Auf dem Weinberg helfen Tafeln und ein Lehrpfad sich zu rechtzufinden. Inmitten der Idylle



befinden sich die Waldschule und die Touristenunterkünfte, die ein idealer Ort für Familien und Gruppen, die nach aktiver Erholung suchen, sind. Der Berghirtenkreis hilft Gästen bei Bedarf auch unterhaltssame Programme zu finden. Hierzu gehören alte Handwerke, Reiten und Wandern.

Katholische Kirche zu Ehren des Sankt Georg

Die Kirche stand bereits im Mittelalter, hierfür gibt es schriftliche Beweise. Im 18. Jahrhundert wurde sie brüchig und erwies sich auch als zu klein, so wurde sie zum Teil abgetragen und zum übriggebliebenen Turm eine neue Kirche mit zwei Seitenschiffen gebaut. Das Denkmalgebäude gewann seine heutige Form nach einem Innenanstrich, im Altarraum der Kirche steht das berühmte Werk „Pieta“ von Dorffmeister, das der Tradition nach eine Schenkung der Familie Festetics entspricht.

Vinothek an der Grenze

Im Zentrum der Gemeinde können Besucher an die 200 Weine von mehr als 40 Winzern verkosten und kaufen. Neben den für die Region typischen Weinen befinden sich Weine aus Österreich und Slowe-

nien im Angebot. Im Weinhaus gibt es von Experten geführte Weinverkostungen und auch Programme auf dem Weinberg werden veranstaltet.

Atelier und Galerie des Malers László Nádler

Der in Keszthely geborene Maler lebte lange Zeit in Budapest, bis er 1991 nach Oszkó zog. Sein Atelier und seine Galerie richtete er in einem 100jährigen Haus in der Petőfi-Straße ein. Besucher können auf seinen Gemälden mediterrane Landschaften und Städte, aber auch von Künstler „umgeschriebenen“ Kompositionen geometrischer Art, sowie Graphiken und Statuen betrachten.





PETŐMIHÁLYFA

Mihályfa néven a települést már az Árpád-kori források is említik. A falunak egykor vára is volt, mára azonban már csak nyomaiban ismerhető fel, akárcsak a valamikori Sárvízen állt malom. Mátyás király uralkodása idején a környéken virágzott a mezőgazdaság, kivált a szőlő- és bortermelés. A falu a török időkben szinte teljesen megsemmisült, de a XVII. század végén lassan újra megindul a gazdasági élet. A szőlőhegy, a szőlő művelése a XVIII. századtól egyre nagyobb jelentőséggel bír a településen, virágkorát az 1850-es években élte.



A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

A Szőlőhegy a település legnagyobb értéke, mely nemcsak műemléki, de természeti értékeivel is gazdagítja a Vasi-Hegyhát tájegységet. A régi, 200 évvel ezelőtt épített boronafalú préházakból még ma is találunk a szőlőhegyen. **A Szőlőhegyi kápolnát** Szent Bertalan tiszteletére építették. A szőlőhegyen először 1740-ben egy fakápolnát állítottak a helyiek, mely a Katonák útja mentén állt. A barokk stílusban, már téglából épített templom mai formáját 1858-ban kapta. **Római katolikus templom**



SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Die Gemeinde mit dem Namen Mihályfa wird bereits in der Árpádenzeit urkundlich erwähnt. Das Dorf hatte einst eine Burg, heute ist dies nur noch in Spuren zu entdecken, genauso, wie die einst in Sárvíz stehende Mühle. Zur Zeit von König Matthias (1443 – 1490) gab es hier eine blühende Landwirtschaft, besonders der Weinbau. In der Türkenzeit wurde das Dorf fast komplett zerstört, aber Ende des 17. Jahrhunderts ging das Wirtschaftsleben weiter. Der Weinbau erhielt ab dem 18. Jahrhundert eine immer größere Bedeutung, die Blütezeit der Gemeinde ist in den Jahren um 1850 zu sehen.

Der größte Schatz der Gemeinde ist der Weinberg, der nicht nur mit seinen Denkmälern, sondern auch mit seinen natürlichen Schätzen die Landschaft der Hegyhát-region bereichert. Auch noch heute gibt es einige Presshäuser mit Lehmwänden, die vor 200 Jahren gebaut wurden. Die Weinberg-Kapelle wurde zu Ehren des Heiligen Bertalan errichtet. Auf dem Weinberg hatten Ortsansässige zuerst 1740 eine Holzkapelle, die neben dem Pfad der Soldaten stand, errichtet. Die barocke, aus Ziegeln gebaute Kirche bekam ihre heutige Form 1858. **Römisch-katholische Kirche**

SZEMENYE



Bár a falu nevét már Árpád-kori források is említik, de a hegyháti erdők között fekvő település valójában a XVIII. században jött létre, mikor is a sárvári uradalom jórészt németajkú telepeseket költöztetett ide. A falu neve kezdetben Farkas-szentgyörgy volt, utalva az ökológiailag nagyon értékes **Farkas-erdőre**, melynek határában a település fekszik.

A Farkas-erdő a Nyugat-Dunántúl egyik legnagyobb egybefüggő erdősege.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

A Szemenyei Római Katolikus templom eredetileg 1827-ben épült. 1932-ben újjáépítették a falu védőszentje Szent Vendel tiszteletére. A templom műemléki védelem alatt áll.



Obwohl das Dorf bereits in der Árpádenzeit urkundlich erwähnt wird entstand die Gemeinde inmitten der Wälder der Region erst im 18. Jahrhundert, als die Verwaltung von Sárvár zumeist deutschsprachige Siedler hierher ziehen ließ. Der Name des Dorfes war ursprünglich Farkasszentgyörgy, als Hinweis auf den Farkas-Wald, einem ökologisch sehr wertvollen Wald an dessen Rand sich das Dorf befand. Der Farkas-Wald ist einer der größten und zusammenhängenden Wälder West-Transdanubiens.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Die römisch-katholische Kirche von Szemenye wurde ursprünglich 1827 erbaut. 1932 wurde sie zu Ehren des Schutzheiligen des Dorfes, des Heiligen Vendel, wieder aufgebaut. Die Kirche steht unter Denkmalschutz.



RÁBAHÍDVÉG



a XVI. század végén a reformáció terjedésével a protestánsok kezébe került, amit 1674-ben az ellenreformáció idején vettek vissza a katolikusok. A XVIII. században többször átépítették, bővítették, akkor nyerte el mai barokk formáját, bár főoltára és két mellékoltára inkább a korai rokokó jegyeit viseli. A templomban található 1773-ban festett Dorffmeister-kép Szent Józsefet és a Fájdalmas Szűzanyát ábrázolja.

Rábahídvég az idők során mindig is fontos rábai átkelőhely volt, feltehetően már a római időkben is. Az átkelőhely jelentőségét mutatja, hogy a török időkben itt, a Rábán túli biztonságos helyen többször tartottak megyegyűlést is. A településen több nemesi család élt, így például a Seebach família, akiknek kastélya ma is áll. A település a **Rába folyó vízútja** mentén fekszik. Ennek is köszönhető, hogy az idegenforgalom legjelentősebb vonzereje itt a Rába.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

Szentháromság tiszteletére emelt katolikus templom
A templom már 1342-ben állt, majd

Rábahídvég war im Laufe der Zeit immer ein wichtiger Überquerungspunkt über die Raab, wahrscheinlich schon zu Römerzeiten. Ihre Bedeutung zeigt sich auch dadurch, dass zu den Türkenzeiten hier jenseits des Raab an einem sicheren Ort Komitatssitzungen gehalten wurden. Mehrere Adelsfamilien, so die Familie Seebach, deren Schloss noch heute steht, lebten hier.

Die Gemeinde liegt entlang der Wasserroute der Raab. Dem ist es zu verdanken, dass der Fluss die bedeutendste touristische Attraktion ist.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

Die katholische Kirche zu Ehren der Heiligen Dreifaltigkeit stand bereits 1342. Die Kirche gelang Ende des 16. Jahrhunderts mit der Verbreitung der Reformation in die Hände der Protestanten, die Katholiken bekamen sie zur Zeit der Gegenreformation, im Jahre 1674, zurück. Im 18. Jahrhundert wurde sie mehrmals umgebaut, erweitert und gewann ihre heutige barocke Form, obwohl ihr Hauptaltar und

die beiden Nebentärläure früh-Rokoko Merkmale aufweisen. Das in der Kirche zu sehende Bild aus dem Jahre 1773 von Dorffmeister zeigt den Heiligen Joseph und der Jungfrau Maria.

Das Seebach-Schloss liegt an dem Nordufer der Raab, nordwestlich der aus der Arpadenzeit überlieferten Brücke, in der Mitte des Schlossparkes aus dem 19. Jahrhundert, welches seine ursprüngliche Einheit noch heute wahr. Das Schloss wurde in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts im klassizistischen Stil erbaut, aber Besucher können Barockmerkmale auch entdecken. In dem Schloss wird jetzt eine Schule betrieben.

Landschaftspark Wunderhirsch
In dem Park, welches die Charakterzüge der Wart und der Hegyhát-Region trägt befinden sich eine Waldschule mit Beschäftigungsräumen, ein Lehrpfad, ein einheimischer Tierpark, ein Sommer-Nomadencamp, ein Spielplatz, eine Waldseilbahn und ein Fischerteich. Die Raab, die an das Gebiet grenzt, ist über einen eigenen Hafen zu erreichen.





VASVÁR



Vasvár évszázadokon keresztül nemcsak jelentős világi, de egyházi központ is volt. Szent István korában a település feladatai közé tartozott, hogy a nyugati határvidéken, a Hegyhát fennsíkján futó hadi és kereskedelmi útvonalat őrizze és védje. Feltehetően a mai temető területén állt Vasvár korai földvára, mely a megye nagy részét is ellenőrizte. Erről a várról és az itteni vasfeldolgozásról kapta nevét az egykori megyeközpont. Már ekkor kialakult Vasvár jelentős egyházi szerepe is, hiszen a vasi főesperesség székhelye lett. Vasvár 1279-ben kapta meg a városi kiváltságlevelet Kun László királytól. A középkorban is Nyugat-Dunántúl egyik legjelentősebb városa volt, erős polgári település. Iparosok és kereskedők éltek itt, piaca forgalmas volt, itt tartotta közgyűléseit és ítélőszékét a vármegye. Központi szerepének köszönhető, hogy a XIII. században a domonkos rend kolostort emeltetett a városban. Vasvár egészen a török hódoltságig virágzó város volt. Hanyatlását és intézményeinek elvesztését a török fenyegetés váltotta ki. A káptalan és a vármegye is Szombathelyre költözött. A török uralom után a település már sosem nyerte vissza régi jelentőségét. A domonkosok viszont visszatértek a városba, ők vezették a helyi plébániát és felügyelték az egyre népesebb búcsújárást. Vasvár jelentősége akkor növekedett meg ismét, amikor a XIX. század második felében járási központ lett. A helyi ipar és kereskedelem fokozatosan erősödött. Ekkor telepedtek meg itt a domonkos nővérek is, akik bentlakásos polgári leányiskolát alapítottak a városban.

Az első világháborút követő években a fejlődés újabb lendületet kapott. Vasvár központjának városias jellege is ebben az időszakban alakult ki.

A TELEPÜLÉS LÁTNIVALÓI:

VASVÁRI TÓ

A várostól nem messze az egykori mocsarak helyén csónakázó- és horgásztavat alakítottak ki. A monda szerint itt egykor egy Vas-vár állott, mely egy átok miatt a Feneketlen tóba süllyedt. A felszigeten emeltek szobrot a Kígyókirálynak, aki a vár kulcsát minden év szilveszterének éjjelén felszínre hozza. Aki a kulcsot megszerzi tőle, a várat felszabadítja az átok alól.

SZENTKÚTI KEGYHELY

Vasvár már a középkor végén jelentős búcsújáróhely volt. A Mária-tisztelet a XVIII. században került előtérbe. Az oda vezető út védett természeti környezetben vezet a keresztúthoz, a Lourdes-i barlanghoz, a bővizű forráshoz és a Szentkút-kápolnához. A legenda szerint a kápolnát a XIX. század második felében egy vak huszár építtette, aki a forrás vizében megmosakodva visszanyerte látását. Eredetileg kis fakápolna állt itt, a mai kápolna 1900-ban épült. A kegyhelyhez vezető keresztút 15 stációját 5 ország 18 művésze készítette.

DOMONKOS KOLOSTOR ÉS TEMPLOM

Vasvár központjában található Magyarország legrégebbi, még ma is álló domonkos kolostora, melyet a hagyomány szerint még IV. Béla



király alapított. A XIII. század közepén épült kolostor és a hozzá tartozó templom Vasvár legértékesebb műemléke. Az átépítések és felújítások során igyekeztek az eredeti középkori állapotot megőrizni, helyreállítani. A kolostorban kialakított múzeum a Domonkos Rendtörténeti Gyűjtemény mellett állandó megyetörténeti kiállításnak is otthont ad. A gyűjteményben egy Kneipp-relikvia is található.

KIRÁLYOK KÚTJA

A Királyok kútja néven ismert zenélő kút a város szívében található. Tompa László helyi keramikumművész alkotása azon Árpád-házi királyainkat ábrázolja, akik valamilyen módon meghatározó szerepet játszottak Vasvár történelmében. A Millennium évében felállított kút egy Mária-énekekkel, a búcsújárók énekével köszönti az arra látogatókat.

BÉKEHÁZ

A belvároshoz közel található a Tretter- más néven Békeház, melyet a város egyik legrégebbi épületeként tartanak számon. A hagyomány szerint ebben a házban írták alá 1664-ben a törökök felett aratott győzelem után a híres és sok vitát kavarázó vasvári békét. A békekötésre egy emléktábla utal a ház falán. A Békeház eredetileg a XVIII. században kialakított vasvári káptalan uradalmi



központjához tartozott. A XX. század elején a házat a Tretter család vásárolta meg. A családfő orvosként tevékenykedett az épületben és gyógyította a betegeket. A család egészen az 1980-as évekig használta a házat. A Békeház ma már szabaddon látogatható.

TEMETŐI TEMPLOM

Vasvár legrégebbi, ősi plébániatemplomát Nagyboldogasszony tiszteletére emeltették még a középkorban. A templom a török hódoltság idején csaknem teljesen elpusztult, a XVIII. század elején építették újjá. A templom mellől festői kilátás nyílik a Rába síkságra és a távolban húzódó Kőszegi-hegységre.

VASVÁRI SÁNC

A Vasvári sánc a kora magyar határvédelem egyedülálló emléke. A sáncot feltehetően a X. század második felében építették ki. A Vasvár és Győrvar között húzódó 8 km hosszú sánc a Dunántúlt körülölelő védelmi rendszer részét képezte. Az ország központjából egészen Észak-Itáliáig vezető kereskedelmi és hadi utat – azaz a Katonák útját – ellenőrző védőmű egyetlen átjárója a közelmúltban rekonstruált Vaskapu volt.

SZENTKÚT FÜRDŐ

Páratlan természeti környezetben – a szentkúti ősbükkös tövében – kiépített családi hangulatú fürdőben a három, vízforgató berendezéssel ellátott medence fiatalok és idősebbek igényeit egyaránt kielégíti. A fészített víztükrű termál-, pancsoló-, valamint úszómedence kristálytiszta vize 2370 méter mélyről tör a felszínre.



Vasvár war mehrere Jahrhunderte lang nicht nur ein profanes, sondern auch ein sakrales Zentrum. Zu Zeiten unseres ersten Königs, Stefan I., hatte die Gemeinde die Aufgabe den Militär- und Handelsweg auf dem Plateau der Hegyhát-Region an der westlichen Grenze zu schützen. Es ist anzunehmen, dass die früheste Erdburg auf dem Gebiet des heutigen Friedhofes gestanden hat. Das einstige Komitatszentrum erhielt seinen Namen von der hiesigen Eisenverarbeitung (Eisen = Vas) und dieser Burg (Burg = vár). Bereits zu dieser Zeit hatte die Stadt eine tragende sakrale Rolle, denn sie wurde zum Sitz des Oberdekans.

Vasvár erhielt von König Ladislaus I. im Jahre 1279 den königlichen Privilegbrief. Im Mittelalter war sie eine der bedeutendsten Städte West-Transdanubiens und eine starke bürgerliche Stadt. Händler und Handwerker lebten hier, der Markt war immer gut besucht und das Komitat hielt seine Versammlungen und Schiedsgerichte hier. Dank ihrer zentralen Rolle errichteten die Dominikaner im 13. Jahrhundert ein Kloster. Vasvár blühte ganz bis zu den Osmanenzeiten. Ihr Verfall und der Verlust ihrer Institutionen ist der Bedrohung durch die Osmanen zu verdanken. Nach der osmanischen Herrschaft konnte die Stadt ihre alte Bedeutung nicht mehr zurückgewinnen. Die Dominikaner sind aber sehr wohl in die Stadt zurückgekehrt, sie führten die örtliche Pfarre und hatten die Aufsicht über die immer populäreren Wallfahrten. Die Bedeutung der Stadt erhöhte sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts als sie zum Bezirkssitz wurde. Der Handel und die Industrie vor Ort wurden immer stärker. Damals siedelten sich auch die Dominikanerinnen, die eine bürgerliche Schule mit Kollegium gegründet haben, nieder.

In den Zeiten nach dem Ersten Weltkrieg erhielt die Entwicklung einen weiteren Schwung. Der städtische Charakter des Stadtzentrums ist zu dieser Zeit entstanden.

SEHENSWÜRDIGKEITEN:

VASVÁRER-TEICH

Unweit von der Stadt wurde anstelle der ehemaligen Sümpfe ein Ruder- und Anglerteich angelegt. Der Legende nach stand hier einst eine Burg aus Eisen, welche wegen einem Fluch in dem Bodenlosen See versank. Auf der Halbinsel wurde dem Schlangenkönig, der die Schlüssel der Burg jedes Jahr zu Sylvester an Land bringt ein Denkmal gewidmet. Derjenige, der ihm die Schlüssel entnehmen kann, hebt den Fluch von der Burg auf.

VOTIVSTÄTTE HEILIGBRUNN



Vasvár war bereits im Mittelalter ein bedeutender Wallfahrtsort. Der Marienkult entstand im 18. Jahrhundert in den Vordergrund. Der Weg dorthin führt in einer natürlichen Umgebung zu dem Kreuzweg, der Quelle und der Heiligbrunn-Kapelle. Der Legende nach wurde die Kapelle in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts von einem Husaren, der durch das waschen seine Augen mit dem Heilwasser sein Augenlicht zurückerlangte, erbaut. Ursprünglich stand hier eine kleine Holzkapelle. Die heutige Kapelle wurde 1900 erbaut. Die 15 Stationen des Kreuzweges, der zur Votivstätte führt, sind von 18 Künstlern aus 5 Ländern gestaltet.

DOMINIKANERKLOSTER UND KIRCHE

Das älteste, noch heute stehende Dominikanerkloster Ungarns wurde der Tradition nach vom König Béla III. gegründet. Das Kloster, welches Mitte des 13. Jahrhunderts erbaut wurde, und die dazu gehörende Kirche sind die wertvollsten

Denkmäler der Stadt. Das in dem Kloster gestaltete Museum beherbergt nicht nur die ordensgeschichtliche Sammlung der Dominikaner, sondern auch eine permanente komitatsgeschichtliche Ausstellung. In der Sammlung befindet sich auch eine Kneipp-Reliquie.

BRUNNEN DER KÖNIGE



Der als Brunnen der Könige bekannte, musizierende Brunnen befindet sich im Herzen der Stadt. Das Werk des heimischen Keramikers, László Tompa, zeigt diejenigen Könige aus der Árpádenzeit, die in irgendeiner Weise eine bedeutende Rolle in der Historie von Vasvár gespielt hatten. Der anlässlich des Millenniumsfestes errichtete Brunnen begrüßt Besucher mit einem Marienlied, dem Lied der Pilger.

FRIEDENSHAUS

Das Tretter-Haus, oder Friedenshaus, in der Nähe der Innenstadt ist eines der ältesten Gebäude der Stadt. Der Tradition nach wurde der berühmte und umstrittene Friedensvertrag von Vasvár nach dem Sieg über die Türken im Jahre 1664 in diesem Haus unterzeichnet. Das Haus, welches sich im 20. Jahrhundert im Besitz der Familie Tretter befand, kann heute frei besucht werden.



FRIEDHOFSKIRCHE

Die älteste Pfarrkirche von Vasvár wurde im Mittelalter zu Ehren der Jungfer Maria errichtet. Die Kirche wurde in den Zeiten der türkischen Besatzung Ungarns fast vollkommen zerstört und schließlich Anfang des 18. Jahrhunderts neu aufgebaut. Neben der Kirche bietet sich ein malerischer Ausblick auf die Rába-Ebene und die in der Ferne verlaufenden Kőszeger-Gebirge.

SCHANZE VON VASVÁR

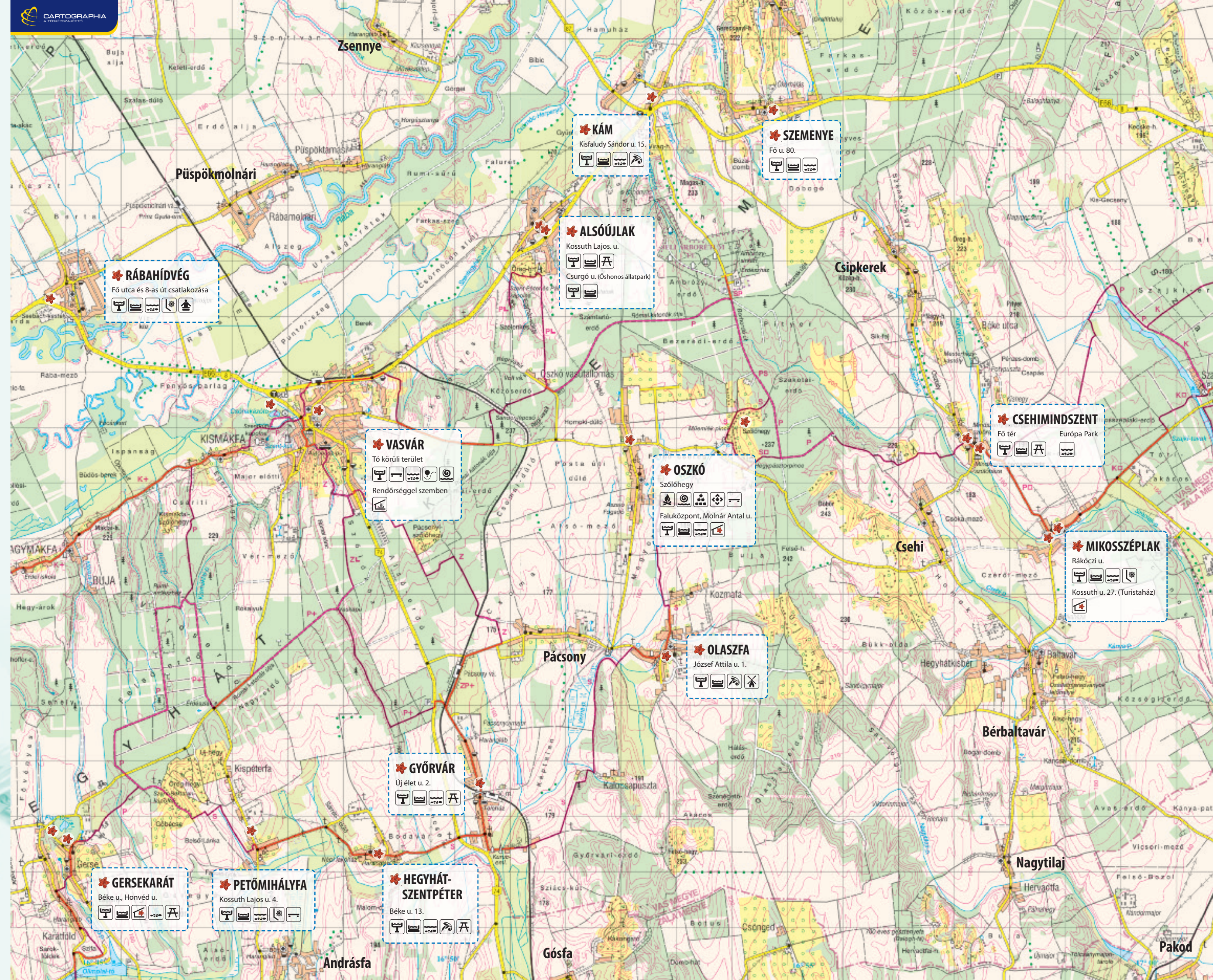
Die Schanze zu Vasvár ist ein einzigartiges Denkmal des ungarischen Grenzschatzes, es wurde wahrscheinlich in der zweiten Hälfte des 10. Jahrhunderts erbaut. Die 8 km lange, zwischen Vasvár und Győrvar verlaufende Schanze war Teil des Schutzwerkes rund um Transdanubien. Der einzige Durchgang des Bollwerkes zur Kontrolle der von dem Zentrum Ungarns bis ganz nach Nord-Italien führenden Militär- und Handelsroute – d.h. den Weg der Soldaten – war das unlängst rekonstruierte Eisentor.

HEILIGBRUNN-BAD

In einer einzigartigen Umgebung – am Fuß des Urbuchenwaldes zu Heiligbrunn – befindet sich das ausgebaute Familienbad mit drei Becken mit Zirkulation. Das kristallklare Wasser des Thermal-, Plantsch- und Schwimmbeckens sprudelt aus einer Tiefe von 2.370 Metern Tiefe an die Oberfläche.



-  KNEIPP
-  KNEIPP-szoba
KNEIPP-Raum
-  Lábátató
Fussbecken
-  Könyöklő
Armbecken
-  Taposó
Tretbecken
-  Gyógynövénykert
Heilpflanzengarten
-  Inhalátorház
Inhalationshaus
-  Sétaút
Wanderroute
-  Egyensúlyozó
Gleichgewicht Anlage
-  Meditációs szék
Meditationsstuhl
-  Gyógynövény labirintus
Heilpflanzenlabyrinth
-  Napóra
Sonnenuhr
-  Vizes játékok
Wasserspielplatz
-  Táplálkozási piramis
Ernährungspyramide
-  Pihenőpad
Ruhebänk
-  Malomjáték
Mühlenspiel
-  Tűzrakóhely
Feuerstelle



TÚRAÚTVONAL AJÁNLÁSOK

A VASI-HEGYHÁT KNEIPP-TELEPÜLÉSEIN

EMPFOHLENE TOURENWEGE

IN DEN KNEIPP-GEMEINDEN DER VASI-HEGYHÁT REGION

A túraútvonalak a Kneipp-elveket követve, Kneipp alappillérei szerint tematikusan vezetnek körbe a turistákat a Vasi-Hegyháton, az ország első Kneipp-térségében megvalósult Kneipp-helyszíneken. Sebastian Kneipp neve méltán cseng ismerősen Európa-szerte. Bár a XIX. századi természetgyógyász-pap módszerét sokan a hidroterápiával azonosítják, az általa kidolgozott kúra ennél sokkal összetettebb. A hideg vizes kezelés mellett nagy hangsúlyt fektetett az egészséges táplálkozásra, a gyógynövények használatára, de kiemelt jelentőséget tulajdonított a mozgásnak és a rendterápiának. Minden Kneipp-hez kapcsolódó objektum használatához segítséget nyújtanak a kihelyezett táblák.

Az útvonal gyalogosan és kerékpárral is körbejárható, biciklikölcsönzésre a túra során több helyen is lehetőség van. Az út érint több olyan települést, ahol akár csoportosan, akár egyénileg is meg lehet szállni. A szállások által lehetőség nyílik több napos kirándulások szervezésére, valamint a térség alaposabb megismerésére is.

Die Tourenwege führen im Sinne der Kneipp-Prinzipien und gemäß der Grundpfeiler der Methodik Touristen an die neu erbauten Schauplätze in der Hegyhát-Region, der ersten Kneipp-Region Ungarns. Der Name des Sebastian Kneipp hat einen europaweit guten Ruf. Obwohl die Methodik des Naturheiler-Priesters aus dem 19. Jahrhundert sehr viele mit der Hydrotherapie identifizieren, ist die von ihm erarbeitete Kur weitaus komplexer. Neben der Kaltwasserbehandlung legte er einen großen Wert auf die gesunde Ernährung und Nutzung der Kräuter, aber auch die Bewegung und Ordnungstherapie waren für ihn von grundlegender Bedeutung. Die bei den Kneipp Objekten angebrachten Tafeln helfen für die richtigen Nutzung der Objekte.

Der Weg kann sowohl zu Fuß, als auch mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, an mehreren Stationen des Weges gibt es Fahrradverleihe. Der Weg führt entlang einiger Gemeinden, wo man individuell, aber auch in Gruppen eine Unterkunft findet. Dadurch bietet sich die Möglichkeit die Gegend besser kennenzulernen und mehrtägige Ausflüge zu planen.

„Csobog a langyos víz, fürdøj meg!
Íme a kendő, törölközz meg!”
József Attila

„Das lauwarme Wasser prickelt, so wasche dich!
Hier ist ein Handtuch, trockne dich!”
Attila József

36 km

KNEIPP VÍZTERÁPIA
alappillérehez kapcsolódó témaút

KNEIPP WASSERTHERAPIE
Themenweg in Verbindung mit den Grundpfeilern.



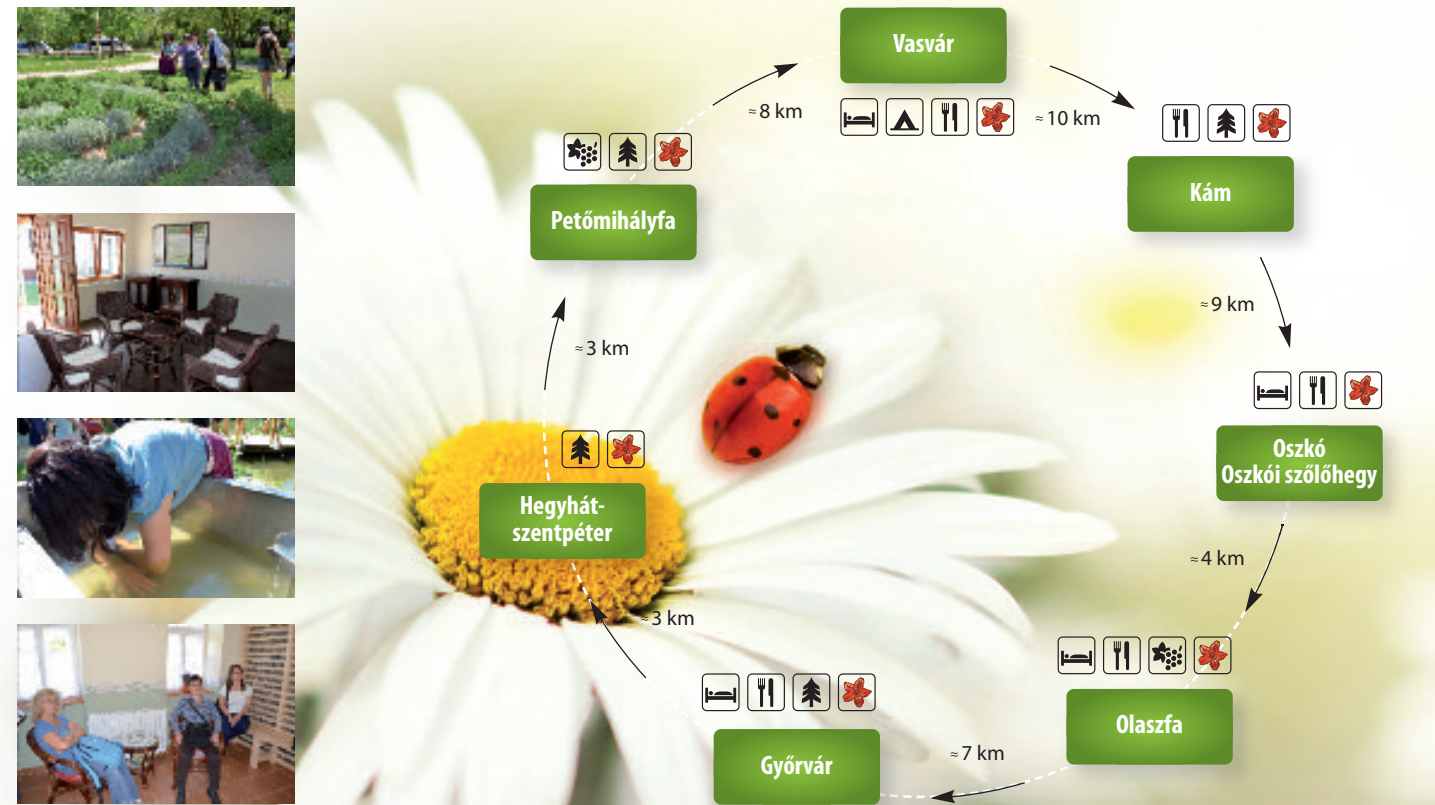
„Isten addig nem adott betegséget az emberre, amíg előbb a gyógynövényt,
amely elmulasztja a betegséget, meg nem teremtette a Földön.”
Paracelsus

„Gott plagte den Menschen erst dann mit Krankheiten, nachdem er die Kräuter
die die Krankheiten schwinden lassen, auf der Erde erschaffen hatte.”
Paracelsus

44 km

KNEIPP FITOTERÁPIA
alappillérehez kapcsolódó témaút

KNEIPP-PHYTOTHERAPIE
Themenweg in Verbindung mit den Grundpfeilern



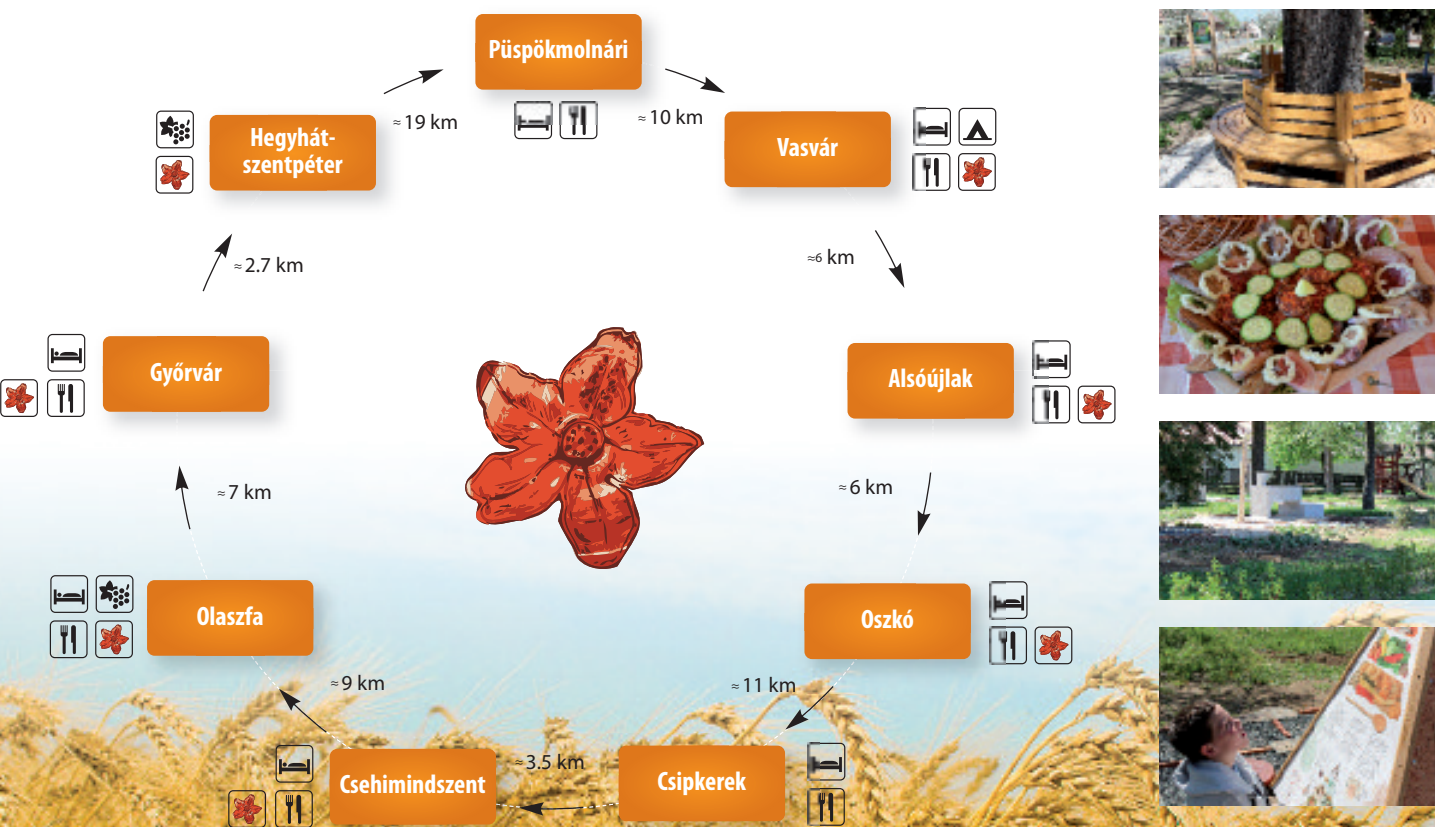
„Gyógyszered legyen az ételed, s ételed legyen a gyógyszered”
Hippokratész

„Deine Speisen seien deine Medizin und deine Medizin die Speisen”
Hippokrates

74 km

KNEIPP TÁPLÁLKOZÁS
alappillérehez kapcsolódó témaút

KNEIPP ERNÄHRUNG
Themenweg in Verbindung mit den Grundpfeilern



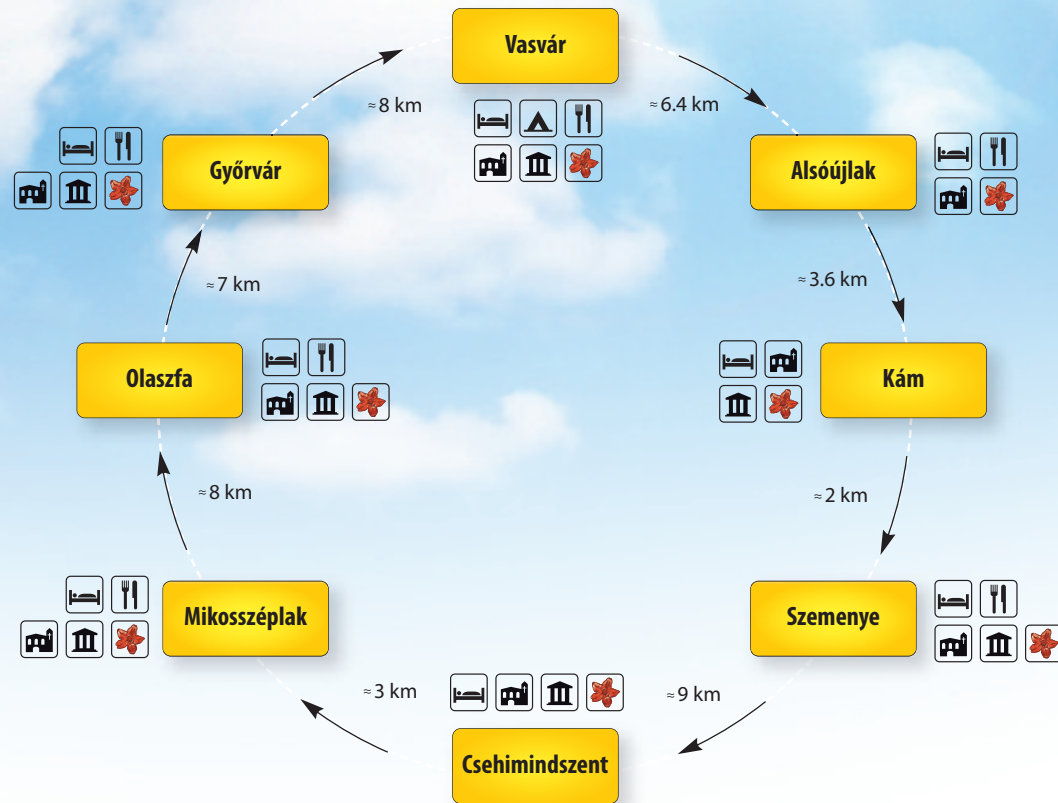
„A rend, a szimmetria, a harmónia elbűvöl bennünket...
Az Isten maga a tiszta rend. Ő az egyetemes harmónia megteremtője.
Gottfried Wilhelm Leibniz

Ordnung, Symmetrie und Harmonie verzaubern uns.
Gott selbst ist die pure Ordnung. Er ist der Erzeuger universeller Harmonie
Gottfried Wilhelm Leibniz

47
km

KNEIPP RENDTERÁPIA
alappillérehez kapcsolódó témaút

KNEIPP ORDNUNGSTHERAPIE
Themenweg in Verbindung mit den Grundpfeilern



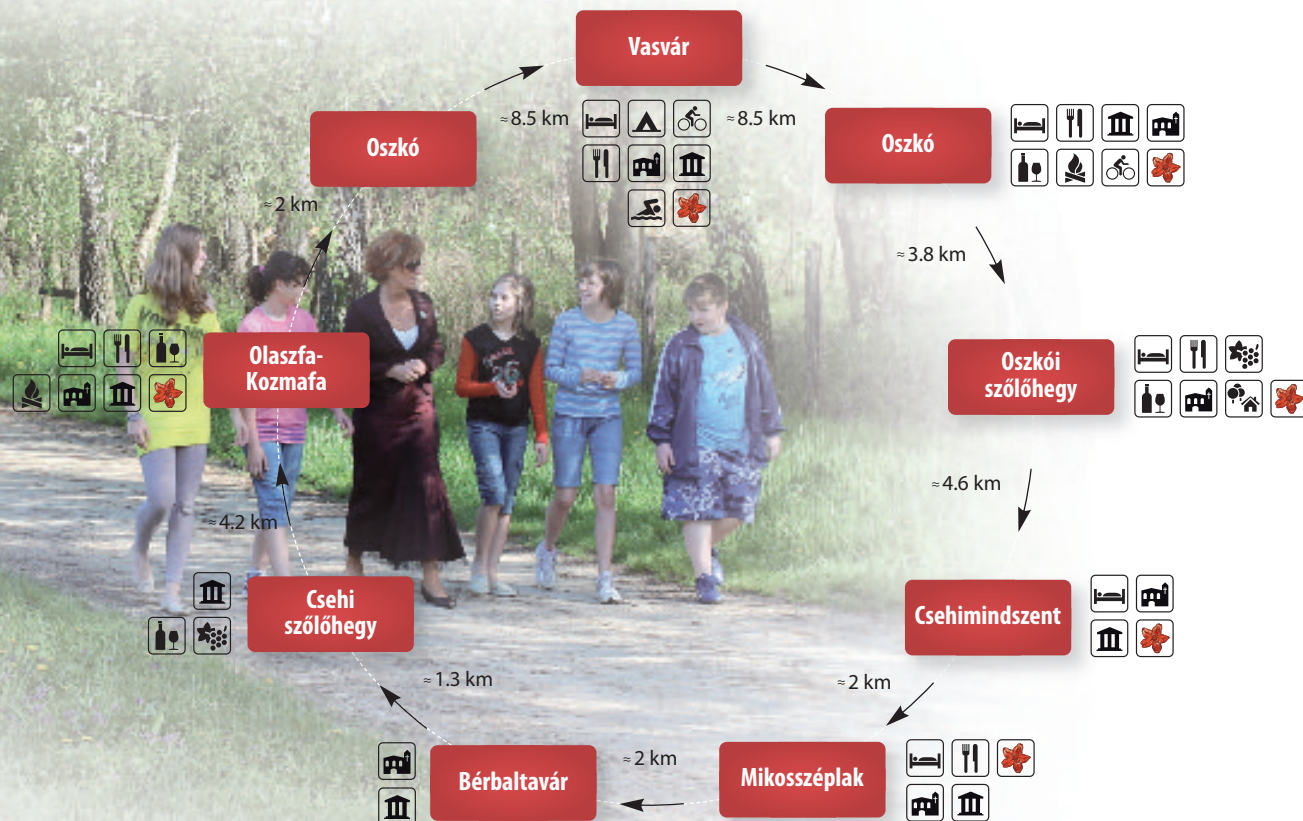
„Ha nem repülhetsz, fuss! Ha nem futatsz, menj! Ha nem mehetsz, csússz!
De bárhogy is legyen: mozogj!
Ifjabb dr. Martin Luther King

Kannst du nicht fliegen, so lauf! Kannst du nicht laufen, so geh!
kannst du nicht gehen, so krieche! Wie aber auch immer: Beweg dich!
Martin Luther King

37
km

KNEIPP MOZGÁSTERÁPIA
alappillérehez kapcsolódó turisztikai ajánlás

KNEIPP BEWEGUNGSTHERAPIE
Themenweg in Verbindung mit den Grundpfeilern



Találd meg az utat a rododendronhoz
és a Kneipp-szimbólumhoz!

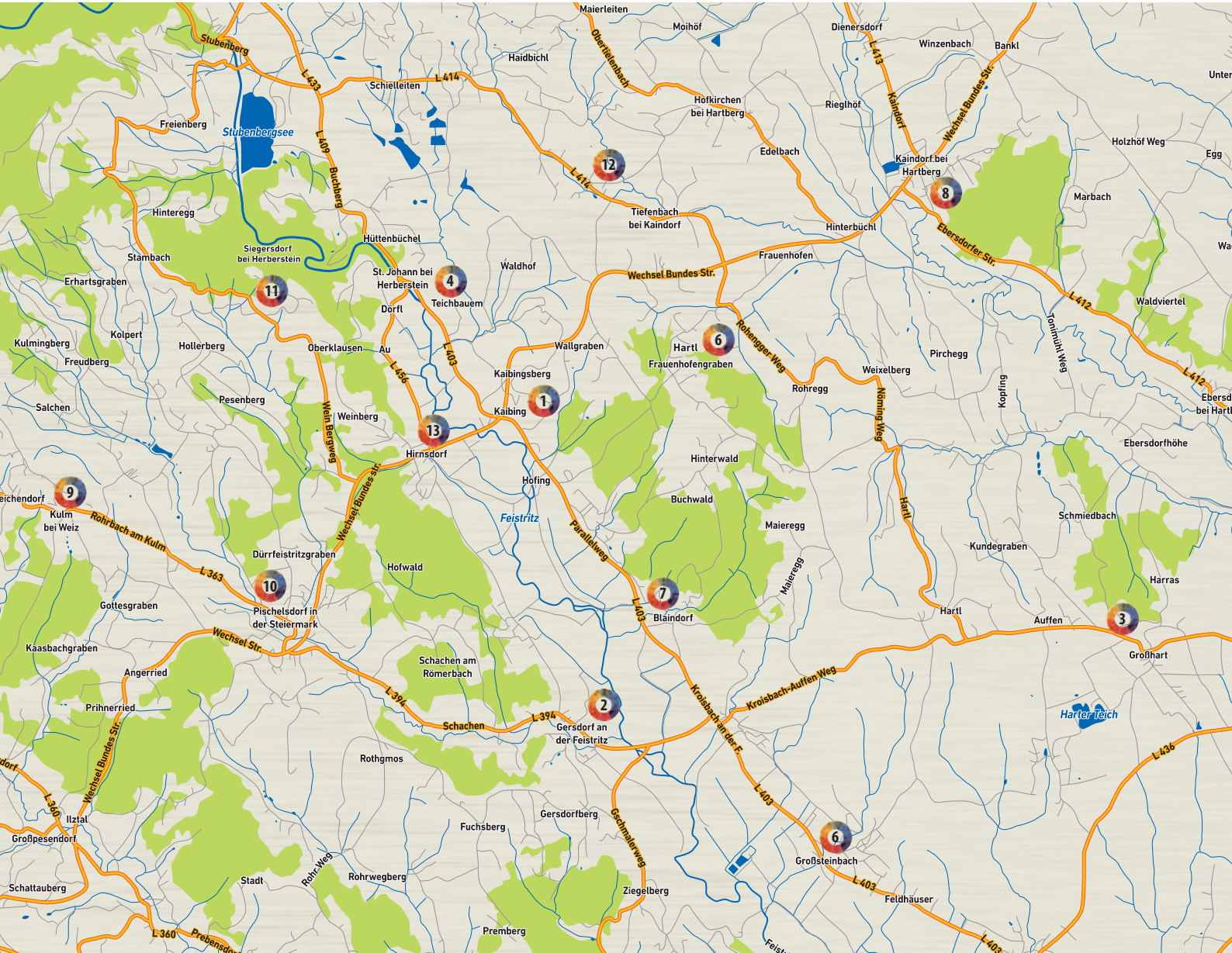
Finde deinen Weg zu den Rhododendren
und zu dem Kneipp-Symbol!





GEMEINDEN DES KNEIPP AKTIV PARKS MITTLERES FEISTRITZTAL

KNEIPP AKTÍV PARK MITTLERES FEISTRITZTAL TELEPÜLÉSEI



- | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1. KAIBING, MARIA FIEBERBRÜNDL | 5. GROBSTEINBACH | 9. KULM BEI WEIZ |
| 2. GERSDORF | 6. HARTL | 10. PISCHELSDORF |
| 3. GROBHART, AUFFEN | 7. BLAINDORF | 11. SIEGERSDORF BEI HERBERSTEIN |
| 4. ST. JOHANN BEI HERBERSTEIN | 8. KAINDORF | 12. TIEFENBACH |
| | | 13. HIRNSDORF |

PISCHELSDORF



Kindergarten-Kinder kneippen- „Maskottchen Spitz“

Vom nahe gelegenen Kindergarten unternehmen die Kleinen mit den Kindergartenleiterinnen öfter zu Fuß einen Ausflug hierher und lernen so spielerisch, sich gesund zu halten. Das Maskottchen „Spitz“ ist ein sinnlicher Wegbegleiter für Kinder und Erwachsene. Sebastian Kneipp Lieblingshund war der schlaue „Spitz“

Skulpturen am Römerbach

Viele Besonderheiten birgt der Römerbach mit seiner Naturau. Zum einen die Fauna und Flora, z.B. das Lungenkraut auch „Hänsel und Gretl“ genannt, sind Blumen, die man nicht mehr überall findet. Auch verschiedene Vogelarten wie Kleiber, Blaumeise, Spechte, Rotkehlchen, Stieglitz, Haussperlinge, Baumläufer, Misteldrossel, Amsel... sowie Insektenarten und Schmetterlinge. kann man als NaturforscherIn entdecken. Zum anderen wäre da zu erwähnen, dass er schon einige besondere Fundstücke ans Tageslicht brachte. So auch die Originale der Knoll-Skulpturen, die das Wegeleitsystem, bestehend aus den der Kneipplehre zugeordneten Säulen, darstellen. **Wie zum Beispiel:** Eine Tierskulptur auf der Säule Rot - Bewegung. Eine Wellenskulptur auf der Säule Blau- Wasser.

Informationen/ Tourismusverband:

Marktgemeinde Pischelsdorf
in der Steiermark
Tel.: +43 (0) 3113/2212
gde@pischelsdorf.steiermark.at
www.pischelsdorf.com



Fényösvény

A fényösvény egy dombon található labirintus **központi meditációs kövel** a közepén. Ezt az óvodások is nagyon kedvelik, akik számára a Blumauer-út is nagy élmény.

Óvodások KNEIPP játéka – Spitz, a kabalafigura

A közeli óvodából a gyerekek gyakran látogatnak el óvónéni kíséretében ide, hogy játékosan tanulhassanak meg egészségesnek maradni. Spitz, a kabalafigura, kíséri a kicsiket és nagyokat ezen az úton. Sebastian Kneipp okos kutyája hallgatott egykor erre a névre.

Szobrok a Römerbach pataknál

A Römerbach patak és a természetes rétje sok különlegességet rejt. Egyrészt az állat- és növényvilágával, hiszen itt látható az orvosi tündőfű, vagy „Jancsi és Juliska“, ahogy az itteniek hívják, illetve számos máshol fel nem lelhető virágfajta. A természetet kedvelők találnak itt különféle madarakat, csuszkákat, kék cinegék, fakopáncsokat, vörösbegyeket, tengelicéket, verebeket, fakúszokat, léprigókat, feketeregőket, bogár- és lepkefajokat.

5 Oszlop

Az ötszínű, nyolcszögű oszlopok, mint amilyenek a Blumauer-út és a B54-es út mentén találhatók, a Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal jelképei. Minden egyes állomáson megtalálhatóak és messziről felismerhető tereptárgy-funkciót is betöltenek. Minden egyes oszlop a Kneipp-tanok egy alappillére szimbolizálja. **Piros** = mozgás-mozgásterápia, **zöld** = gyógynövény-fitoterápia, **kék** = víz-hidroterápia, **narancssárga** = táplálkozás-táplálkozástérápia, **szürke** = rend-rendterápia.

Bővebb információ Turisztikai egyesület:

Pischelsdorf
Tel.: +43 (0) 3113/2212
gde@pischelsdorf.steiermark.at
www.pischelsdorf.com

Der Berg ins Licht, ein Irrgartenweg auf einem Hügel mit **zentralem Meditationsstein**, ist auch eine Attraktion für die Kinder vom Kindergarten, die übrigens vom Blumauerweg gesamt begeistert sind.

GERSDORF



Kneippgarten
Die Arena bei Krenn's Gasthof in Gersdorfberg dient der geistig meditativen Entspannung und bietet auf mehreren Terrassen Natursteinbecken für Armbäder, eine Wassersäule für Knie und Fußgüsse, Ruhebänke entlang der Kräuterbeete sowie einen Fußparcours und Barfußwege zur Stimulierung der Fußreflexzoen. Über mehrere Ebenen erstreckt sich diese Kneippanlage, die keine Bedürfnisse offen lässt. Spieltische unter dem großen alten Kirschbaum laden zum Abschalten und Wohlfühlen ein.

Krenn's Gasthof
Gersdorfberg 19
Tel.: +43 (0) 3113/2460
info@dorfleben.at

Kräutergarten
Der liebevoll angelegte Kräutergarten erfreut mit frischem Duft und umschmeichelt das Gesamtensemble. Die **Kräuter** werden für die **gesunden Gerichte** des Gasthofes Krenn verwendet Für Interessierte ist die Familie Krenn gerne bereit, die vielen verschiedenen Kräuter näher zu erklären, aber auch dann, wenn man sich nicht ganz sicher ist, wie richtig gekneippt wird, stehen sie gerne mit Rat und Tat zur Seite. Kinder genießen die Weitaufmerksamkeit des vom Straßenverkehr abgeschnittenen Geländes. Hier kann auch mal sicher getobt werden. Besonders einen Rundblick wert an diesem Ort, dem „*Gersdorf Berg*“, ist auch die Aussicht auf 14 umliegenden Kapellen und Kirchen. Dieser Ort hatte in der Vergangenheit sicher eine wesentliche Bedeutung.

Tourismusverband
-Informationen
Gemeinde Gersdorf
Tel.: + 43 (0) 3113/2410
gde@gersdorf-feistritz.steiermark.at
www.gersdorf.at

Kneipp-kert
A Krenn családi vendéglő területe a szellemi-meditatív kikapcsolódást szolgálja és **több teraszon** kínál terméskőből készült karfűrdőt, vízoszlopot a térd- és lábfürdőhöz, padokat a gyógynövény-ágyások mentén, valamint mezítlásos ösvényt a talp reflexzónáinak stimulálásához. Ez a több szinten elterülő Kneipp-létesítmény minden igénynek megfelel. A nagy öreg cseresznyefa árnyékában lévő játékasztalok kellemes kikapcsolódást nyújtanak.

Krenn's Gasthof
Gersdorfberg 19
+43 (0) 3113/2460
info@dorfleben.at



Gyógynövénykert
A gondos kezek által ültetett gyógynövénykert friss illata belengi az egész területet. A **gyógynövényeket** a vendéglő **egészséges ételei** ízesítésére használja a Krenn család. A család az érdeklődőknek szívesen mondja el, mit kell tudni az egyes gyógynövényekről, de akkor is fordulhat bárki hozzájuk, ha nem biztos abban, miként kell használni egy-egy objektumot. A gyerekek élvezik a forgalom zajától és veszélyétől távol eső hatalmas területet. Itt nyugodtan kitombolhatják magukat. A *Gersdorf-hegyről* gyönyörű panoráma nyílik 14 környező kápolnára és templomra. A település egykoron bizonyosan fontos szerepet játszott.

Turisztikai egyesület
Bővebb információ
Gersdorf
Tel.: +43 (0) 3113/2410
gde@gersdorf-feistritz.steiermark.at
www.gersdorf.at

BLAINDORF

Baum-Stein-Kneipp-Kreis
Der Meditationskreis, abwechselnd gebildet von Robinien und Quarzit-Natursteinen, liegt in einem wunderschönen Hain neben der historisch bedeutungsvollen **spätgotischen Kirche** von Blaindorf. Das Thema, von der „**Meditation zur Motivation**“ schwingt hier im Vordergrund. Der Meditationskreis aus Steinen, eine Kanomat-Gießeinrichtung für Kneipp'sche Wasseranwendungen, ein Barfußparcours, sowie eine Natursteinbank und ein Landschaftssofa zum Innehalten und Ausruhen, bilden die Grundelemente.

Glaube und Kneipp
Ist auf jeden Fall verbunden, Sebastian Kneipp war als Priester und **Heiler** in seiner Zeit wahrscheinlich auch oft in der Zwickmühle. Trotzdem, seinem Rufe folgend, ist er mittlerweile tausendfach bestätigt.

Natursteine, Träger von Motivationssprüchen
Zum Denken anregend und zur Meditation einladend sind die Sprüche auf den **Meditationssteinen**. Jeder für sich ganz besonders, auch eigen, ja sogar eigenartig klug, weise und tiefsinnig.

Biotop Illensdorf
Idyllisches Kleinod und Ort der Ruhe ist der Weiher in Illensdorf. Wer hierher kommt, hat zu jeder Jahreszeit etwas zu entdecken, Flora und Fauna in voller Pracht. Das **pulsierende Leben** in natürlicher Form, Libellen, Frösche und seltene Wasservögel tummeln sich hier

Informationen:
Gemeinde Blaindorf
Tel.: +43 (0) 3386/7122
gde@blaindorf.steiermark.at
www.blaindorf.steiermark.at



Fa – Kő – Kneipp-kör
A fehérekác és kvarcit-terméskő al-kotta meditációs kör Blaindorf történelmileg is jelentős **késő gót temploma** melletti csodálatos ligetben található. Itt a középpontban a „**motiváló meditáció**” áll. A kőből készült meditációs kör, a Kneipp kannás vízi alkalmazások, a mezítlásos ösvény, valamint terméskőből készült pad és a pihenést, megnyugvást jelentő tájszék az alappilléreket jelenítik meg

Kneipp és a hit
Összetartozik, hiszen Sebastian Kneipp papként és **gyógyítóként** életében valószínűleg gyakran állt választást előtt. Mindezek ellenére a hírneve sokszorosan őt igazolja.

Terméskő, motiváló gondolatok hordozója
Gondolkodásra és meditációra szólítanak a **meditációs köveken** olvasható gondolatok. Mindegyik önmagában egyedi, sajátos, gyakorlatilag egyedülálló módon bölcs és mélyreható.

Illensdorf-i biotóp
Az Illensdorfban található vizes életér a csend és nyugalom szigete. Az idelátogató minden évszakban találhat magának felfedeznivalót és teljes pompájában láthatja a növény- és állatvilágot. **Pezsgő élet** természetes formában: szitakötők, békák és ritka vízimadár-fajok élnek itt világukat.

Bővebb információ:
Blaindorf
Tel.: +43 (0) 3386/7122
gde@blaindorf.steiermark.at
www.blaindorf.steiermark.at

GROßSTEINBACH



Kinder & Katzen kneippen
Am Freigelände der „**Gesunden Volksschule im Grünen**“ in Großsteinbach ist die wohl kinderfreundlichste Kneippanlage im Kneipp Aktiv Park zu finden. Wasserspieltisch, Arm- und Wassertretbecken regen an und verleiten zur spielerischen Auseinandersetzung mit Gesundheit. Die Ernährungspyramide wurde von den Kindern selbst gezeichnet Das trägt zum besseren Verständnis bei. Der Barfußweg bietet sogar eine Stelle mit lebendigem Moos, die „Katzentatzen“ trainieren die Fußmuskulatur und die Koordination der Kinder.

Für die Lehrkräfte steht fest: Der Unterricht in der Schule, ist besser mit Kneipp!

Zeitgarten & Landschaftssonnenuhr
In herrlicher Landschaft erstreckt sich der Zeitgarten, eine LandArt von Anne und Peter Knoll in die Landschaft integrierte Sonnenuhr, ähnlich der von Kaiser Augustus auf dem Marsfeld in Rom einst erbaut wurde. Es ist ein **Kalenderbauwerk** mit Geburtsdatumsmarken, das die Sternzeichen berücksichtigt. Von einem zehn Meter hohen Obelisk überragt, breiten sich in Anlehnung an ein Jahrtausende altes Konzept, bepflanzte Stundenfelder aus. Der Schatten zeigt Uhrzeit, Datum und Sternzeichen an. Den Obelisk krönt eine **Swarovski Kristallkugel mit 216 Facetten**. Die Hauptschattenverläufe bewegen sich entlang eines Ziegelsplitt-Wegrastersystems, dreimetrische römische Lärchenholzziffern beenden skulpturhaft die Tages-



stundenwege. Der Zeitgarten lädt im Sinne der Kneipp'schen Lebensordnung zum Zeiterleben und Zeitgenießen ein.

Landschaftserlebnisweg
Der unter dem Motto „**mit Kneipp gesund, fit und leistungsfähig**“ errichtete und lange Landschaftserlebnisweg führt durch das gesamte Gemeindegebiet von Großsteinbach und bietet an insgesamt sieben Stationen den Erholungssuchenden die Möglichkeit Landschaftsräume im wahrsten Sinne des Wortes aktiv wahr zu nehmen. Infotafeln geben Wissenswertes zu den Themen Streuobstwiese, Tal-landschaft, Bach, Wald, Hecke, Dorf und Feistritz preis. Eine besondere Blumenrarität ist die Schachblume-„*Fritillaria meleagris*“ die jedes Jahr zur Osterzeit auf den Wiesen in Großsteinbach blüht. Die Schachblumenwelt mit ihrer Freizeitanlage bieten Erholung, Entspannung für Tagesgäste, für die Nordic-Walker, Radfahrer Wanderer und Kneipper.

Informationen
Tourismusverband:
Schachblumengemeinde Großsteinbach
Tel.: +43 (0) 3386/8208
gde@grosssteinbach.steiermark.at
www.grosssteinbach.steiermark.at

Gyermekek és macskák
A településen található „**Egészséges általános iskola a szabadban**” a Kneipp Aktiv Park valószínűleg leginkább gyermekbarát létesítménye. Vízi játékasztal, kar- és taposófürdő motívál az egészséges életre. A táplálkozási piramist a gyerekek maguk rajzolták és így ez a jobb megértést szolgálja. A mezítlásos ösvény egy részén élő moha edzi a „macska-tappancsokat” és javítja a gyerekek koordinációs érzékét.

A tantestület tudja: Jobb Kneipp-pel oktatni!

Időkert és táj-napóra
Anne és Peter Knoll időkertje, valamint a benne található napóra, melynek hasonmását Augustus császár építtette Rómában, csodálatos tájon terül el. Születési dátumot jelölő és a csillagjegyeket is figyelembe vevő **naptár** ez. Tíz méter magasba nyúló obelisk körül az évezredes rendezővel visszanyúlva virágokkal tarkított óramezőket láthat a látogató. Az árnyék megmutatja a pontos időt, dátumot és a csillagjegyet. Az obeliszket a **216 oldalon csiszolt felületű Swarovski kristálygömb** díszíti. Az árnyékvonal téglatorméllel kirakott út mentén halad, há-

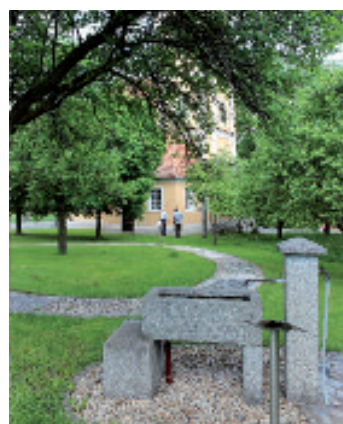
romméteres római vörösfenyő-szalmok kerekítik szoborszerűen az órát. Az időkert a Kneipp-tanok életvitele értelmében az idő élvezetére és megélésére szólít.

Tájélmény-út
A „**Kneipp-pel egészségesen, fitten és a teljesítőképesség csúcán**” mottót követve kialakított 13,8 km hosszú tájélmény-út Großsteinbach egész belterületén át vezet és összesen hét állomáson nyújt a pihenést keresőknek lehetőséget a vidéki térszó szerinti aktív átélésére. Információs táblák tájékoztatnak szórvány-gyümölcsös, völgyiség, patak, erdő, sövény, település és Feistritz témában. A kockásliliom – „*fritillaria meleagris*” – minden évben húsvét tájt virágzó növényritkaság. A szabadidő eltöltésére alkalmas kockásliliom-világ kikapcsolódást nyújt vendégeknek, Nordic-Walkingolóknak, bicikliseknek, túrázóknak és a Kneipp-kúrát keresőknek egyaránt.

Bővebb információ
turisztikai egyesület:
Großsteinbach
kockásliliom-település
Tel.: +43 (0) 3386/8208
gde@grosssteinbach.steiermark.at
www.grosssteinbach.steiermark.at



GROßHART, AUFFEN, NEUSIEDL



Kneippbewegungsturm

Am höchstgelegenen Punkt zwischen Safental und Feistritztal, am Ortsanfang von Auffen-Großhart symbolisiert der achteckige Holzturm die Achtung vor der Natur und ihrer Gesetze. Der fünfgeschoßige Turm wurde nach den Leitsätzen von Sebastian Kneipp gestaltet – Bewegung, Kräuter, Wasser, Ernährung und Ordnung. Hier gibt es die Möglichkeit, die **Kneipp'schen Leitsätze interaktiv** zu erfahren. Damit soll er seine Besucher einerseits in die Geheimnisse der Kneipp'schen Gesundheitsphilosophie einweihen, andererseits aber auch zum aktiven Erleben von Kneippanwendungen anregen. Die Aussichtsplattform auf Höhe lässt die 180 Stufen vergessen und bietet einen herrlichen Ausblick auf die Region: Riegersburg, Kulm, Pöllau, Hartberg und an klaren Tagen sieht man bis zum Plattensee.

Kneippschiff „Sebastian“

Hier trägt das Schiff das Wasser. **Wassertreten auf dem Schiff und regionale Schmankerl** vom Buschenschank genießen ist die Devise. Beim Ausruhen segelt man im Gedanken davon.

Herzrhythmus - Glockenschlag

Ein Erlebnis ist die wohltuende Wirkung des Barfußgehens auf der Orgauhr, vor der Kapelle in Auffen. Die Turmuhr mit dem viertelstündigen **Herzrhythmus-Glockenschlag** bestimmt den Rhythmus der Gemeinde. Die Wasseranwendungen rhythmisieren den inneren und äußeren Kreislauf des Menschen und sprechen ebenfalls die innere Uhr an.

Der Atem-Aktiv-Rhythmus-Weg und Mountainbike-Rastplatz

Der Atem-Aktiv-Rhythmus-Weg ist so naturbelassen wie möglich und umfasst **zwölf Stationen** an denen jeweils spezielle **Atemübungen** gemacht werden können. Er ist fünf Kilometer lang (Gehzeit ca. 1,5 - 2 Stunden) und führt von der Kapelle in Auffen über Neusiedl zum Kneippschiff weiter zum Harter Teich mit dem Wassergarten, und wieder zurück nach Auffen. Große Eichenholz-Zahlenskulpturen stellen das Wegeleitsystem dar. Eine Mountainbikestrecke mit einem Rastplatz ergänzt die wunderschönen Anlagen.

Informationen: Tourismusverband Gasthaus Schneider

Gemeinde Großhart
Backhendlstation
Tel.: +43 (0) 3333/2875
+43 (0) 3333/2397
info@backhendlstation.com
gde@grosshart.steiermark.at
www.gemeinde-grosshart.at

Kneipp-mozgástorony

A Safen-völgy és a Feistritz-völgye közötti legmagasabb ponton, Auffen-Großhart település elején a nyolcszögletű fatorony a természet és annak törvényei tiszteletét szimbolizálja. Az ötemeletes tornyot Sebastian Kneipp vezérelvei – mozgás, gyógynövény, víz, táplálkozás és a rend szerint alakították ki. Itt lehetőség nyílik a **Kneipp vezérelvek interaktív** megismerésére. Ezzel egyrészt a látogatókat szeretnék Kneipp egészség-filozófiájának tanáiba beavatni, másrészt a Kneipp-alkalmazások aktív használatára ösztönözni. A 30,5 méter magas kilátó feledteti a felfelé vezető 180 lépcsőt és egyedülálló kilátást nyújt a Riegersburg, Kulm, Pöllau, Hartberg térségre. Időjárástól függően akár a Balatonig is ellát az ember.

„Sebastian“ Kneipp-hajó

Itt a hajóban úszik a víz. A mottónk: **víztaPOSÁS és regionális különlegességek** élvezete. Pihenésképpen gondolataink visznek messzi vizekre.

Szívrítmus – Harang

Auffenben a kápolna előtt jóleső érzés a szerv-órán meztőláb sétálni. A negyedóránként **felhallatszó szívrítmus-harangszó** irányítja a település ritmusát. A vizes alkalmazások ritmizálják az ember külső és belső vérkeringését, valamint jótékonyan hatnak a belső órára is.

Az aktív lélegzet-ritmus út és hegyikerékpár pihenő

Az aktív lélegzet-ritmus út teljesen természetközeli, **12 állomásán** különböző speciális **légzőgyakorlatokat** végezhet a látogató. Öt kilométer hosszú (1,5 – 2 óra gyalogút), az Auffeni kápolnától Neusiedl településén át a vízi kertekkel tarkított

Hart-i tóhoz, majd ismét vissza Auffenbe vezet az út nagy tölgyfa-számoszlopok mentén. Hegyikerékpár-útvonal egészíti ki az egyedülálló létesítményt.

Bővebb információ:

Turisztikai egyesület

Gasthaus Schneider

Großhart
Grillcsirke-állomás
Tel.: +43 (0) 3333/2875
+43 (0) 3333/2397
info@backhendlstation.com
gde@grosshart.steiermark.at
www.gemeinde-grosshart.at



HARTL



Engelskapelle

„Engel sind Wegbegleiter, Boten der Hoffnung, dass wir nicht ziellos leben, dass wir ankommen können beim Ziel unseres Lebens.“

In diesem Sinne soll diese Kapelle für alle Besucher ein Ort der **Hoffnung**, der **Freude**, der Kraft und der Gnade sein! Der Platz vor der Kapelle wurde mit einem Kneippweg und einem Kneippbrunnen gestaltet. Der Kneippweg führt mit den Stationen Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und Ordnung zu seinem Ziel dem Kneippbrunnen, indem alle fünf Prinzipien vereint sind.

Glocke

Die Glocke wurde vom Glockengießer Graßmayr aus Tirol, am 15. September 2005, im Beisein von Bürgern der Gemeinde Hartl gegossen. Sie besteht aus Kupfer und Zinn und ist 162 kg schwer. Als Verzierung wurde das Gemeindewappen und der Spruch „Die Engel Gottes sind überall“ gewählt.

Regenbogenweg

Im Zeichen der Farben des Regenbogens steht diese unverwechselbare **Nordic-Walking-Strecke**, die durch die sanfte Landschaft der Gemeinde Hartl führt. Der Regenbogenweg wurde abseits des Straßenverkehrs angelegt, damit die Natur in Ruhe erlebt werden kann. Entlang des ganzen Weges finden sich die verschiedensten Pflanzen. Jeder Wegabschnitt ist einer Regenbogenfarbe zugeordnet. Mit dem Regenbogenweg soll den Gemeindegürgern und allen Gästen die Möglichkeit zur sportlichen Aktivität geboten werden. Der Punkt an dem der Regenbogen die Erde berührt ist dort, wo das Herz eines ganz besonderen Menschen strahlt!

Informationen:

Gemeinde Hartl
Tel.: +43 (0) 3334/2522
gde@hartl.steiermark.at
www.hartl.steiermark.at



Angyalkápolna

„Az angyal útítárs, a remény hírnöke, segít, hogy ne éljünk céltalan életet, hogy megérkezhessünk életünk céljához.“

Így tehát a kápolna minden egyes látogatónak **reményt, örömet**, erőt és kegyelmet kell, hogy adjon. A kápolna előtti téren Kneipp-út és Kneipp-kút található.

A Kneipp-út a víz, gyógynövények, táplálkozás, mozgás és rend állomásain keresztül vezet a célba, a Kneipp-kúthoz, melyben mind az öt alappillér megtestesül.

Harang

A harangot a tiroli Graßmayr harangöntő mester öntötte 2005. szeptember 15-én a település polgárainak társaságában. A 162 kg súlyú harang rézből és cinkből készült. Díszítésül a település címere, valamint az „*Úr angyalai mindenütt jelen vannak*“ felirat szolgál.



Szívárányút

A szívárany színeinek jegyében áll ez a település lankáin átívelő szeszéteszthetetlen **Nordic-Walking-útvonal**. A Szíváranyúton a közút zajától távol haladva tapasztalhatja meg a látogató a természetet. A teljes út hosszában különböző virágfajták láthatóak. Minden egyes útszakasz a szívárany egy színét képviseli. Az út a település lakosainak és az ide látogatóknak egyaránt felkínálja a sportolás lehetőségét. „*Kövessd a szíváranyt, és a lábánál megtalálod azt a helyet, ahol boldogan élhetsz.*“

Bővebb információ:

Hartl
Tel.: +43 (0) 3334/2522
gde@hartl.steiermark.at
www.hartl.steiermark.at



KAINDORF



Kneipp - Kinderspielplatz

„Spielfeld
-wo unsere Gesundheit wächst“

Das kombinierte Arm- und Fußbecken zum Wassertreten in Kaindorf lädt sowohl Kinder als auch Erwachsene zu klassischen Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp ein. Das Steinlabyrinth beweist die Qualität des Umweges, der Spieltisch und die Holzspieleanlagen sollen speziell Kindern die gesundheitsbewusste Lebensweise nach Kneipp näher bringen. Ein Barfußweg und ein Fußparcours ergänzen die Kneippanlage.

Familienkneippen

Eine tolle Freizeitmöglichkeit für Kinder und Erwachsene. Freier Lauf dem natürlichen Bewegungsdrang unserer Kinder. Der tolle **Abenteuerspielplatz** bietet ausgefallene Möglichkeiten, um zu laufen, schaukeln, balancieren, klettern, schwingen, plantschen und noch vieles mehr. Während Ihre Kinder sich austoben, können interessierte Erwachsene die verschiedenen Kneippenrichtungen nutzen, Ihre Freizeit gesund genießen und im Wissen, dass die Kinder sicher Spaß haben entspannen.

Indoorkneippen

In unmittelbarer Nähe zum Spielplatz findet sich das **Hotel Steirer-rast** mit Kneipp-Tretbecken. Hier wird schon seit einigen Jahren der Gesundheit zuliebe gekneippt. Für Gäste gibt es im Innenbereich die Möglichkeit ihren Kreislauf durch Kneippanwendungen zu aktivieren. Spezielle Kneippwochen runden das Programm ab.

Informationen:

Gemeinde Kaindorf
Tel.: +43 (0) 3334/2208
office@kaindorf.at
www.kaindorf.at

Kneipp – gyermekjátsszótér

„Játsszótér
– ahol az egészségünk felnő“

A településen található kombinált kéz- és lábfürdő a Sebastian Kneipp-féle klasszikus vízkúra élményét nyújtja gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt. A játékasztal és a fajtászótér különösen a gyerekeket hivatott megismertetni a Kneipp-féle egészségtudatos életmóddal. Gyalog- és mezítlásos ösvény egészíti ki a Kneipp-létesítményt.

Családi Kneipp szórakozás

Ideális szabadidős program kicsiknek és nagyoknak. Adjunk teret a gyermekeink mozgásigényének. A pompás **kaland-játsszótér** számtalan furfangos lehetőséget kínál a futásra, egyensúlyozásra, mászásra, hintázásra, pancsolásra és még sok más dologra. Miközben a gyerekek kitombolják magukat, az érdeklődő szülők különböző Kneipp-létesítményeket vehetnek igénybe. Így egészségesen tölthetik szabadidejüket, miközben tudják, hogy gyermekeik biztonságosan szórakoznak.

Beltéri Kneipp

A játszótér közvetlen közelében található a Kneipp taposómedencével is felszerelt **Steirerrast Hotel**. Itt már jó néhány éve hódolnak Kneipp szenvedélyüknek az egészségükért tenni akaró vendégek. A szállodában lehetőség nyílik a vérkeringést Kneipp módszerekkel aktivizálni. A programot különleges Kneipp-hetek teszik teljessé.

Információ:

Kaindorf
Tel.: +43 (0) 13334/2208
office@kaindorf.at
www.kaindorf.at



TIEFENBACH

Relax am Fußreflex

Direkt vor dem Gemeindegebäude befindet sich der größte Barfußparcours des Kneipp Aktiv Parks. Ein **40 m Riesenfußabdruck** in der Landschaft, dessen Felder in Form der Fußreflexzonen angeordnet wurden und so ausgestattet sind, dass die entsprechenden Organe und Meridiane im Körper beim Begehen angeregt werden.

Von der begehbaren Fußskulptur hat man einen herrlichen Überblick. An der Steinwassersäule können die Abwehrkräfte gestärkt werden, geistige Entspannung findet man beim Mühlespiel mit Steinen oder auf den gemütlichen Landschaftssofas.

Geistiges

Ruhe genießen, meditativ wandeln und dadurch auch noch zu einer besseren Gesundheit gelangen. Das und vieles mehr wird auf dem großen Fußabdruck zum Vergnügen. Hier kommt es schon mal vor, dass man vollkommen in Gedanken versunken eine Runde um die andere dreht. Auch für den Kopf scheint das Barfußgehen eine gute Reinigung zu sein. „Ich liebe die Einfachheit des Gehens, die Einfachheit der Steine“ (Richard Lang)



Körperliches

Man kann das Barfußgehen wohl ein Zugpflaster nennen, das die schlechten Stoffe ausleitet, meinte einst Sebastian Kneipp. Armbäder und Kniegüsse regen den Kreislauf an und liefern neue Energie. Zusätzlich zu den tollen Kneippenrichtungen bietet hier eine Wippe und eine Schaukel Abwechslung für Kinder, auch das kann zur Entlastung der Eltern beitragen.

Informationen:

Gemeinde Tiefenbach
Tel.: +43 (0) 333412285
www.tiefenbach-kaindorf.steiermark.at/office@tiefenbach.at

Talpreflex – relaxáció

Közvetlenül a polgármesteri hivatal előtt található a Kneipp Aktiv Park legnagyobb mezítlásos ösvénye. A tájban egy **40 méteres óriási lábnyomot** alakítottak ki, amely a talp reflexzónáit stimulálja a járás során. A bejárható lábszoborról kitűnő kilátás nyílik. A kőből feltűnő vízszaggal erősítheti szervezete ellenálló-képességét, a kőfigurákkal játszható malomjáték, vagy a kényelmes tájpadok pedig a szellemi kapcsolódást szolgálják.

Szellemiség

Élvezze a nyugalmat, meditáljon séta közben és mindeközben jobb egészségi állapotot érhet el. Ez is, mint ahogy sok más, válik élvezetté a nagy lábnyomon. Itt aztán könnyen előfordul, hogy gondolatokba feledkezve az ember csak rója és rója a köröket. A mezítlásos gyaloglás a fejet is tisztítja. „Szeretem a járás egyszerűségét, a kőek egyszerűségét.“ (Richard Lang)

A test

A mezítlásos gyaloglás Kneipp-élménye szerint egyfajta úgynevezett „húzótapasz“, mely a káros anyagokat kifakasztja. A kar- és térdízületek élénkítik a vérkeringést és új energiát adnak. A gyermekeknek a változatosságot a szenzációs Kneipp-létesítmények mellett hinta és libikóka nyújt, s ez a szü-leiket is tehermentesíti egy kicsit.

Bővebb információ:

Tiefenbach
Tel.: +43 (0) 333412285
www.tiefenbach-kaindorf.steiermark.at/office@tiefenbach.at

KULM BEI WEIZ, ROHRBACH



Leben in Balance

Die Grundfläche dieser Kneippanlage soll das **Leben in Harmonie mit der Natur** und der Umgebung darstellen. Auf der linken Seite befinden sich ein Kaltwasserarmbecken und eine Wassersäule für Fuß- und Kniegüsse. Ein Barfußweg zur Anregung der Fußreflexzonen umgibt Säule und Becken zur Wasseranwendung. Ein Spieltisch dient als Einstieg in die geistige Ordnung, während der rechte Teil, der Grünfläche, der Tanne und dem Landschaftssofa gewidmet ist. Das Gleichgewicht dieser beiden Seiten symbolisiert das Leben in Balance.

Ruhe genießen

Ob Entspannung auf dem Landschaftssofa im Schatten des großen Baumes oder ein Armbad an der Wassersäule, in dieser lieblichen Anlage findet der Kneipp-interessierte Mensch Ruhe und Balance für die Aufgaben des Alltags. Am Fuße des Kulms, wo diese Kneippanlage steht, ist die Ruhe und Entspannung wohl noch allgemein eine gern gesehene Ambiente. Nicht nur im **Gesundheitsbauernhof Wachmann** weiss man, wie wichtig eben geistige Ordnung und Harmonie für den ganzen Körper sind.

Pferde und Gesundheitsvorsorge nach Kneipp

Auf dem Weg nach Kulm bei Weiz zu dieser Anlage fallen einem die Wiesen und Felder mit ihren Pferdekoppeln auf, wo zahlreiche gut gewachsene Haflinger, Isländer, Araber usw. stehen. Ja, man kann hier **ausgezeichnet reiten**, was wiederum sehr gesund ist.

Informationen:

Gemeinde Kulm bei Weiz
Tel.: +43 (0) 3113/2730
gde@kulm-weiz.steiermark.at
www.kulm-weiz.steiermark.at



Élet egyensúlyban

A Kneipp-létesítmény alapterülete a **természettel** és a környezettel **harmóniában lévő életet** hivatott megjeleníteni. Bal oldalon hideg vizes karfürdő és a láb- és térdfürdőt szolgáló vízszaggal található. A vizes kezelést szolgáló medencét és az oszlopot a talpflex-zónák ingerlésére alkalmas mezítlásos ösvény veszi körül. Játékasztal jelenti a szellemi rend elérésének kapuját, míg a zöldterület jobb oldala a fe-nyő és a tájszék jegyében működik.

E két oldal egyensúlya szimbolizálja a harmonikus életet.

Élvezze a nyugalmat

Legyen az kapcsolódás a tájszékben nagy fák lombja alatt, vagy karfürdő, a Kneipp-tanok iránt érdeklődő ember megtalálja itt a hét-köznapi feladatainak megoldásához szükséges nyugalmat és egyensúlyt. A Kulm lábánál, ahol a létesítmény található, még mindig szívesen látott környezet a nyugalom és kapcsolódás.

Nem csak a **Wachmann Egészség-farmon** tudják, hogy mennyire fontos szervezetünk számára a szellemi rend és harmónia.

Lovak és egészségmegőrzés Kneipp szerint

A Kulm bei Weiz felé vezető úton a létesítmény irányában számtalan rét és mező, valamint megtermett, robusztus izlandi póni, haflingi kislovaknak és arabs lovaknak ott-hont adó karám tárul a szemünk elé, tehát lovaglásra is van itt lehetőség.

Bővebb információ:

Kulm bei Weiz
Tel.: +43 (0) 3113/2730
gde@kulm-weiz.steiermark.at
www.kulm-weiz.steiermark.at

ST. JOHANN BEI HERBERSTEIN



Meditationsweg – Kneipp Dorfrundweg

Ausgehend von der Flusshalbinsel am Ufer der Feistritz führt der **Flusslehrpfad** bis zum Meditationsweg entlang der Feistritz hinauf zur barocken Pfarrkirche zum Klosterkneippen. Weiters vorbei am Kinderspielplatz, zum Kneippdorfplatz beim Gemeindeamt. Von dort führt der Weg unter der Streichwehr durch zur Flussinsel und dann zum Ufer der Feistritz zurück.

Flusshalbinsel I- Kneippen im Bachbett

Wassertreten in der Feistritz und auf einzigartigen Steinsofas meditieren.

Klosterkneippen

Die **Kraftplätze** um die Pfarrkirche mit Steinlabyrinth, Kloster und Hl. Grab mit Aussichts- und Meditationsplätzen, Möglichkeiten zum Spielen, Staunen und vielem mehr sind ein besonderer Anziehungspunkt. Vor dem ehemaligen Klostergarten, entlang der liebevoll restaurierten alten Gartenmauer, gibt es noch einen wunderschönen Barfußparcours zu bewältigen.

Kneippdorfplatz

Die Gedanken sammeln, dem Plätschern des Flussteinbrunnens lauschen. Oder am Spieltisch eine Herausforderung annehmen. Die Kraft der Symbole des **Gemeindewapens** von St. Johann, in Form eines Fußparcours mit Metallsulpturen-Brunnen „begleitet von einem Frischwassertretbecken, laden zum Kneippen im Sinne der Kneipp'schen Lehre ein.



Streichwehr mit Erlebnisflussinsel

Der rauschende Klang der Feistritz, des Wassers, ein akustischer Meditationsteppich der einen schnell entführt. Durch ein **Sichtfenster** kann man die Fische beim Aufstieg bewundern. Danach gehts unter der Streichwehr durch weiter zur Flussinsel. Der **Barfußparcours** über den Mühlgang führt zurück zum Ausgangspunkt.

...Schließen Sie die Augen und folgen Sie der Melodie, den Lauf der Feistritz...Die Melodie vermittelt die verschiedenen Strömungen des Wassers und den Lauf, den die Landschaft bestimmenden wunderbaren Fluss Feistritz im Feistritztal. (Signet, Erkennungsmelodie, arrangiert von der Pianistin Gertrude Korn)

Informationen:

Gemeinde St. Johann b. H.
Tel.: +43 (0) 3113/2314
gde@st-johann-herberstein.
steiermark.at
www.st-johann-herberstein.at

Meditációs út – Kneipp-körút

A **gyalogos tanösvény** a Feistritz félszigetétől a Feistritz mentén a meditációs úton át a Klosterkneippen barokk záránoktemplomhoz vezet. A játszótér mentén vezet tovább az út a polgármesteri hivatal mellett található Kneipp-térig. Innen a folyami erőd mentén juthat el a látogató a folyami szigethez, majd a Feistritz partjához.

Folyami félsziget – Kneipp a patakmederben

Víztaposás a Feistritz folyóban, majd meditálás az egyedülálló tájszékben ülve.

Kolostor – Kneipp

A plébániatemplom körüli **erőterek** labirintusai, a kolostor, a szentek sírjai és a kilátó- és meditációs helyek lehetőséget nyújtanak játékra, rácsodálkozásra, ugyanakkor különleges vonzáskörzetek is. Az egykori kolostorkert előtt, a gondosan helyreállított kertfal mentén meztöltásos ösvény várja az érdeklődőket.

Kneipp-tér

Szedje össze gondolatait, hallgassa a kőkút vizének csobogását, vagy játsszon a játékasztalnál. St. Johann település **cimerén** található szimbólumok ereje, fémszobor-kúttal kiegészített, frissvizet taposó-medencével ellátott meztöltásos ösvény mentén, lehetőséget kínál a Kneipp-tanok kipróbálására.



Folyami erődrendszer élményszigettel

A Feistritz csobogása elragadó akusztikus meditációs szőnyeg. **Abakon** keresztül figyelheti meg a látogató a felfelé haladó halakat. Ezután az erődítmény alatt folytatódik utunk a folyó szigetére. A malomúton át vezető **meztöltásos ösvény** visszavisz a kiindulási pontba.

...Hunyja le a szemét és hallgassa a dallamot, a Feistritz csobogását ... A dallam a víz különböző folyásait, a Feistritz-völgyben meghúzódó folyó és a tájegységet meghatározó folyó áramlását közvetíti. (Signet, Gertrude Korn zongorista komponálta dallam)

Bővebb információ:

St. Johann b. H.
Tel.: +43 (0) 3113/2314
gde@st-johann-herberstein.
steiermark.at
www.st-johann-herberstein.at



SIEGERSDORF BEI HERBERSTEIN

Kneipp Oase „Kneipp & Wein“

Diese Anlage bietet einen faszinierenden Blick in Richtung Riegersburg. Durch das **Kneipptürl**, betritt man eine wirklich andere Welt. Mit Glück trifft man sogar auf seltene Wasservögel. Ein Barfußrundweg führt zum Lärchenholzbecken, wo ein erfrischendes Armbad genossen werden kann. Zum **„Wassertreten im Storchenschritt“** bietet sich der Wandelgang durch den idyllischen Teich an. Über die Trocken-Geh-Wiese kommt man zum Ausgangspunkt zurück. Eine Hecke mit zehn Direktträgerweinsorten, der Minze-Brennnesselweg und das urige **100-jährige Winzerhäuschen** runden das Angebot der Kneipp-Oase Siegersdorf bei Herberstein ab.

Lehrreiches

Über den Wein, so wie er früher einmal wuchs, gibt es hier einiges zu erfahren. Der Direktträger, mittlerweile in den Hintergrund geraten, wird im Rahmen eines ausgedehnten Lehrpfades mit zehn Weinsorten und **Weinbuch** gewürdigt.

„Natur spüren“ Waldhof

Oase hinter dem Stubenbergsee und außergewöhnlicher Urlaubsort ist der Gasthof Waldhof. Hier hat man sich auch ganz der **Kneipp'schen Lehre** verschrieben. Die Anlage liegt ruhig und idyllisch direkt neben der Feistritz und bietet Möglichkeiten zum Wassertreten, für Armbäder und einiges mehr.

Ferienwohnungen am Bauernhof nach Kneipp

Wohnen nach Kneipp, ist hier bei der Familie Haas exklusiv möglich. In speziell gestalteten **„Kneipp - Ferienwohnungen“** fühlt man sich wie im Himmel. Die Zimmer sind auch den Kräutern wie der Brennnessel, Pfefferminze... gewidmet. Den Gästen stehen hauseigene Kneipp- und Wellnessmöglichkeiten und eine Sauna zur Verfügung. Besonders entspannend ist die ländliche Umgebung und die malerische Aussicht auf das Feistritztal.

Informationen:

Gemeinde Siegersdorf
bei Herberstein
Tel.: +43 (0) 3113/8300
gde@siegersdorf-herberstein.
steiermark.at
www.siegersdorf-herberstein.at



„Kneipp és bor“ oázis

A létesítményből kitűnő kilátás nyílik Riegersburg irányába. A **Kneipp-ajtón** belépve teljesen más világ tárul a látogató elé. Kis szerencséivel ritka vízimadarakat is láthatunk. Meztöltásos ösvény vezet a vörösfenyőtől készült medencéig, ahol frissítő karfűrdőt vehet bárki. Az idilli tavon át **„gőlyalépésben taposva“** vezet az út. A szárítószőcsétauton át visszakereshetünk a kiindulási ponthoz. Direkt termő szőlőfajták, a menta – csalán-út és az egyedülálló **100 éves présház** teszik egyedivé a Kneipp-oázis kínálatát.

Tanulnivaló

A szőlőről, és arról, ahogy az egykoron nőtt, sok mindent megtudhat a látogató. A háttérbe szorult direkt termő fajták előtt kibővített tanösvénnyel, 10 szőlőfajtával, valamint **borkönyvvel** tisztelgünk.

„Érezd a természetet“ Waldhof

A Stubenberg-tó mögött található Waldhof vendéglő egyedülálló pihenőhely. A helyiek teljesen elkötelezettek a **Kneipp-tanok** iránt. A vendéglő a Feistritz patak mellett fekszik, így kiváló lehetőséget nyújt taposásra, karfűrdőkre és sok másra.



Kneipp-féle nyaralás a farmon

A Haas család exkluzív lakhatást nyújt. A különlegesen kialakított **Kneipp-nyaralókban** a vendég a mennyben érezheti magát. A szobákat az olyan gyógynövények, mint a csalán és a borsmenta, jegyében alakították ki. A vendégek rendelkezésére saját Kneipp- és wellness-lehetőségek, valamint sauna állnak. A vidéki környezet, valamint a Feistritz-völgyének látványa különösen nyugtató.

Bővebb információ:

Siegersdorf bei Herberstein
Tel.: +43 (0) 3113/8300
gde@siegersdorf-herberstein.
steiermark.at
www.siegersdorf-herberstein.at

HIRNSDORF



Bad Wörishofen Platz in Hirnsdorf

Die Partnerschaft zwischen dem Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal und der Mutterstadt der Kneippbewegung Bad Wörishofen ist das zentrale Thema dieser Anlage. Als Sinnbild der **Partnerschaft mit Bad Wörishofen** ist die von der Stadt gestiftete Kneippbüste im Teich als Wasserskulptur platziert. Der **Fünf-Säulen-Brunnen**, der mit seinen fünf Fontainen einerseits den Teich belebt, unterstreicht andererseits als gestalterisches, lebendiges Element die Bedeutung des Wassers in der Lehre Kneipps.

Rundweg mit Baumkapelle

Beginnend am Barfußplatz führt er weiter zum Wassertreten vor der Kneippbüste, vorbei am Kneippweiser entlang des **Gesundheits-**

schwertes, weiter zur Baumkapelle, Spieltisch und Solarwegweiser „**Alles dreht sich um Kneipp**“, dann um die Ernährungspyramide herum zum Armbecken mit der Wassersäule und ins Ziel zum Barfußplatz. Ein „Landschaftssofa“ ladet zum Verweilen ein.

Wanderspiel

Ein ganz besonderes Spiel kann hier gespielt werden. Es symbolisiert die Wanderung um die Anlage und die jeweiligen Stationen. Aufwendig und hübsch gestaltet, regt es die **Fantasie** an.

Ernährungspyramide

Gerade heute ist es wichtiger denn je, das jedem klar wird, „das er ist, was er isst“ Die Ernährungspyramide veranschaulicht bildlich, wie gesund sein von innen heraus beginnen kann.

„Die Natur ist die beste Apotheke“ Sebastian Kneipp

Informationen:

Gemeinde Hirnsdorf
Tel.: +43 (0) 3113/8866
gde@hirnsdorf.steiermark.at
www.hirnsdorf.steiermark.at

Bad Wörishofen tér Hirnsdorfban

A létesítmény központi témája a Közép Feistritz-völgy Kneipp Aktiv Park és Bad Wörishofen, a Kneipp-mozgalom szülővárosa közti partnerség a létesítmény központi témája.

A **Bad Wörishofen és a település közti partnerség** szimbóluma a tóban vízi szoborként álló, a város által adományozott Kneipp mellszobor.

Az **Öt-pillér-kút**, melynek öt szökőkútja egyrészt a tavat élteti, másrészt élő alkotóelemként a víz a Kneipp-tanokban betöltött szerepét hangsúlyozza.

Fakápolnás körút

A mezítlásas tértől kiindulva a következő állomás a Kneipp-mellszobor előtti víztaposás, majd a Kneipp útjelzőt elhagyva az **Egészségkard** mentén vezet az út, a fakápolnához, játékasztalhoz, illetve a **„Minden a Kneipp körül forog”** napút-jelzőhöz. Ezután megkerüli a táplálkozás-piramist és eléri a karföldöt, a végcél a mezítlásas tér. Tájszék marasztal pihenésre.



Vándorjáték

Nagyon különleges játékot játszhatunk itt. A játék a létesítmény és az adott állomás körüli sétát szimbolizálja. Igényes és alapos kialakítása a **fantáziát serkenti**.

Táplálkozási piramis

Főleg napjainkban fontos felismerés, hogy „az vagy, amit eszel.” A táplálkozási piramis híven ábrázolja, miként kezdődhet az egészséges lét belső készletére.

„A természet a legjobb gyógyszerár” Sebastian Kneipp

Bővebb információ:

Hirnsdorf
Tel.: +43 (0) 3113/8866
gde@hirnsdorf.steiermark.at
www.hirnsdorf.steiermark.at



KAIBING – MARIA FIEBERBRÜNDL



Gradieranlage „Waldkapelle“

In der Nähe der **Wallfahrtskirche** in Maria Fieberbründl mit ihrer **Heilquelle** entstand ein einzigartiges **Freiluftinhalatorium**. Vollkommen aus Lärchenholz gefertigt, lädt diese Gradieranlage zum Durchatmen ein. In der Ruhe und Beschaulichkeit des Ortes können die Besucher **„Meeresklima“** genießen. Der Kreuzgrundriss und die künstlerische Gestaltung dieses **„Naturraumes“** integrieren sich harmonisch in die Waldlandschaft. Ein rundes Glasfenster, entwickelt aus Goethes Farbenkreis wirkt sonnendurchflutet im Sinne der Farbtherapie.

Kneipp für die Atemwege

Diese Kneippanlage stellt eine Besonderheit unter den Kneippanlagen des Mittleren Feistritztales dar. Durch das Herabtropfen meersalzhaltigen Wassers über Bündel von Schlehdorn und der dadurch entstehenden Meeresluft, kann man in meditativer Ruhe, Lunge und Atemwege reinigen.

Diese **„Meeresluft“** wirkt wohltuend auf den gesamten Organismus.

Durlis Kneippen-Bründl

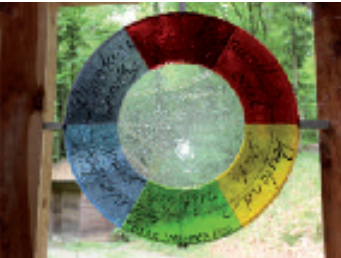
In unmittelbarer Nähe der Gradieranlage in Durlis Kneippen-Bründl im Innenhof des **Gasthofes Durlacher** können wohltuende und zugleich anregende Wasseranwendungen durchgeführt werden.

Flusswanderweg

Entlang der Feistritz, auf der Höhe **„Kaibinger Insel“**; bietet sich eine schöne Möglichkeit zum Wassertreten. Man könnte auch sagen, ein Abenteuerweg der nicht mit Besonderheiten geizt. **Pflanzen und Tiere entlang der Feistritz** sind hier die Attraktion.

Informationen:

Gemeinde Kaibing
Tel.: +43 (0) 3113/3655
gde@kaibing.steiermark.at
www.kaibing.at



„Erdei kápolna” és inhalátor ház

A településen található **gyógyforrással** rendelkező **zarándoktempom** közelében található a szabadtéri **inhalációs épület**. A teljes egészében vörösfenyőből készült inhalációs létesítmény a szabad légzés lehetőségét kínálja. A hely nyugalma és meghittsége élvezetesebbé teszi a **„tengeri levegőt.”** E **„természetes tér”** kereszt alakú alaprajzával és művészi kialakításával harmonikusan illeszkedik az erdei tájba. Kerek, Goethe színvilágából kialakított üvegablak engedi át a napfényt a színterápiának megfelelően.

Kneipp légzésterápia

A létesítmény a Közép Feistritz-völgy Kneipp-létesítményei közül is egyedülálló. A könnyevesszőn lecsöpögő tengeri só tartalmú víz és az így keletkező tengeri levegő meditatív csöndben tisztítja a tüdőt és a légutakat. Ez a **„tengeri levegő”** egész testünket tisztítja.

Durli Kneipp-kútja

A **Durchlacher** vendéglő belső udvarán a só inhalációs létesítmény közelében található Kneipp-kút frissítő vízi alkalmazásokat kínál.



Folyami vándorút

A Feistritz mentén a **Kaibingi sziget** magasságában kitűnő lehetőség nyílik taposásra. Mondhatnánk úgy is: különlegességekben gazdag kalandút. A **Feistritz-menti növények és állatok** igazi látványosság.

Bővebb információ:

Kaibing
Tel.: +43 (0) 3113/3655
gde@kaibing.steiermark.at
www.kaibing.at

Initiatoren und Autoren Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal

13 Kneipp Aktiv Park Gemeinden mit **Obmann Bgm. Josef Lind** (Gemeinde Kaibing)
Wkfm. Gerd Krakowitzer, Leitung des Projektes und Geschäftsführer des Kneipplandesverbandes Steiermark
Karl Huber, Obmann Kneipp Aktiv Club Mittleres Feistritztal
Anne & Peter Knoll, Autoren, Künstlerische Gestaltungen, freischaffend bildende Künstler, Kneipp Aktiv Park Verantwortliche, Auskunft: 0043(03113/2242)
Halbtags- und Ganztagsführungen „Erlebnis Kneippen“ atelierknoll@aon.at
Karl Mild Planung, Wohlfühlanlagen- Cami,
Mag. Peter Prettenhofer- Firma LEO- Lern- und Entwicklungswerkstätte
www.kneipp-aktiv-park.at im Garten Österreich (www.oststeiermark.com)

Alle Anlagen des Mittleren Feistritztales und die damit in Verbindung stehenden Projekte stellen das geistige Eigentum der Autoren dar und sind urheberrechtlich geschützt.

Der Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal pflegt seit Jahren ein Kneipppartnerschaft mit Bad-Wörishofen und dem Kneipp-land Unterallgäu.

A Közép Feistritz-völgy Kneipp Aktiv Park kezdeményezői és szerzői

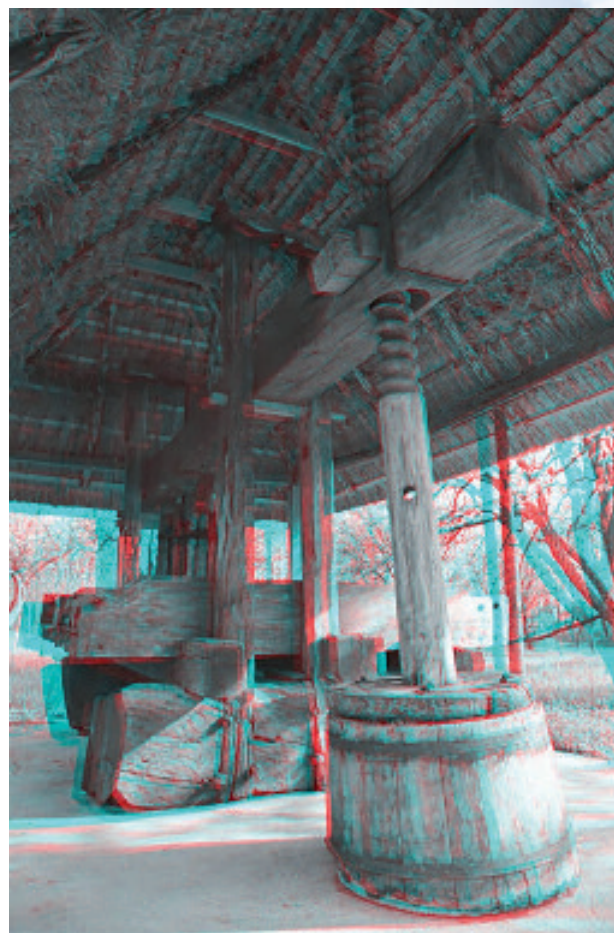
13 Kneipp Aktiv Park település, **Josef Lind polgármester elnökletével** (Kaibing település)
Gerd Krakowitzer, projektvezető, a Stájer Kneipp Tartományi Szövetség ügyvezetője
Karl Huber, Közép Feistritz-völgy Kneipp Aktiv Klub elnöke
Anne & Peter Knoll, szerzők, művészeti felelősök, szabadúszó képzőművészek, Kneipp Aktiv Park felelősök, bővebb információ: 0043(03113/2242)
„Kneipp élmény” félnapos és egész napos vezetés atelierknoll@aon.at
Karl Mild tervezés, jóléti létesítmények- Cami,
Peter Prettenhofer- LEO cég – Tanuló- és fejlesztőműhely
www.kneipp-aktiv-park.at Ausztria kertjében

A Közép Feistritz-völgy minden egyes létesítménye és az ezekkel kapcsolatos projekt a szerzők szellemi tulajdona és mint ilyen, szerzői jogvédelem alatt áll.

A Mittleres Feistritz-tal-i Kneipp Aktiv Park évek óta jó partnerséget ápol a Kneipp terén Bad Wörishofennel és az Unterallgäu-i Kneipp-landdal.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Zágorhidi Czigány Balázs–Kovács Géza:
Egy felfedezésre váró táj (Vasvár és a Hegyhát)
www.nydregio.hu
www.oszko.hu
www.petomihalyfa.hu
www.rabahidveg.hu
www.alsoujlak.hu
http://vasihegyhat.celodin.hu/jeliarboetum.htm
http://olaszfa.hu/index2.html
http://hu.wikipedia.org/wiki/Csehimindszent
www.gersekarakat.hu
www.gyorvar.hu
www.hegyhatszentspeter.hu
www.vasvar.hu
www.csodaszarvastajpark.hu
Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal



További 3D-s élmények a
www.hegyhatikneippterseg.hu
 weboldalon

Weitere 3D-Erlebnisse auf
www.hegyhatikneippterseg.hu



HEGYHÁTI ÉS MITTLERES FEISTRITZTAL-I KNEIPP TÉRSÉG KNEIPP REGION HEGYHÁT UND MITTLERES FEISTRITZTAL

www.hegyhatikneippterseg.hu
www.kneipp-aktiv-park.at

Kiadó – Verlag: Vasi-Hegyhát Többcélú Kistérségi Társulás

Szerkesztés, fotó – Redaktion, Fotos: Borostyánkő Tanácsadó és Marketing Kft., Vass Szilárd

Nyomdai előkészítés – Druckvorbereitung: Zoom-DTP Kft.

Nyomda – Druckerei: Print Invest Kft.