

# Heilsam durch die Osterzeit mit Pilger Rudi Simeth

CHAMLAND aktuell - Mittwoch, 1. April 2026

## Heilsame Wanderung

Am 12. April von der Eichenallee am Angerweiher zum Pfahldrachen

**Untertraubenbach.** Die nächste Heilsame Wanderung als Projekt der KEB im Landkreis Cham startet am Sonntag, 12. April, um 9 Uhr beim Feuerwehrhaus in Untertraubenbach.

Die leichte Wanderstrecke von 13 Kilometer führt zuerst durch die über 350-jährige Eichenallee am ~~Anger~~<sup>Röthelsee</sup>weiher. Auf dem Weg über Laichstätt und den Großen Angerweiher gibt es auch interessante Informationen über die Regentalauen. Das größte Naturschutzgebiet der Oberpfalz ist ein wertvoller Rastplatz für die Zugvögel. Auf dem ausgewiesenen „Lauschweg“ gibt es weitere geschichtliche Informationen mit historischen Bildern. Ein leichter Aufstieg führt dann über Stadl und Pfahlhäuser zum Rastplatz beim Pfahldrachen. Von dort ist herrlicher Ausblick auf die Bayerwaldberge. Auf einem Teilstück des Pandurensteiges geht es dann vorbei am Schloß



**Baumimpuls Eichenallee am Angerweiher.**

Foto Rudi Simeth

Thierlstein zurück zum Ausgangspunkt. Unterwegs gibt es von Pilgerbegleiter Paul Zetlmann wertvolle Impulse und von Natur- und Landschaftsführer Rudi Simeth heimatkundliche Beiträge, sowie Atem- und QiGong Übungen. Es werden auch Frühlingslieder angestimmt. Zum Abschluss ist eine Einkehr geplant. Mit Einkehr dauert es

bis etwa 16 Uhr. Bitte für unterwegs dem Wetter entsprechende Kleidung, feste Schuhe und vor allem Getränke und Brotzeit mitnehmen. Wegen Überschaubarkeit können 25 Anmeldungen angenommen werden. Anmeldungen bei Rudi Simeth per eMail [waldaugen@t-online.de](mailto:waldaugen@t-online.de) oder unter Telefon 0173/5947879.

- red -

Presse-Vorankündigung für den 12. April – „Weißer Sonntag“

Liebe Pilger- und Wanderfreunde,

es geht immer noch ein frischer Wind und sogar am Hohenbogen

Nordseite ist es im Gipfelbereich wieder weiß.

Die Stare und Störche sind aber schon fleißig am Werk.

Nach unserer ersten Wanderung in meiner Heimat im Hohenbogenwinkel starten wir am „Weißen Sonntag“,

**12. April unsere 2. Heilsame Wanderung: Von Untertraubenbach in die Regentalauen und zum Pfahldrachen.**

Eine Kartenübersicht und den Text im heutigen CHAMLAND aktuell füge ich bei.

Bei mir sind bereits einige Anmeldungen eingegangen.

In der Osterwoche findet im Rahmen des Osterprogrammes der Urlaubsregion Kötztinger Land in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion plus eine schöne Nachmittagswanderung statt – sozusagen eine kostenlose „Heilsam Wanderung zum Schnuppern:

**Naturerlebniswanderung am Donnerstag, 9. April um 13.30 Uhr Start am Bahnhof Grafenwiesen.**

Anmeldung über die Tourist-Info Grafenwiesen Tel: 09941 940317 oder Mail: [tourist-grafenwiesen@t-online.de](mailto:tourist-grafenwiesen@t-online.de)

– siehe auch beigefügte Bilddatei.

Mir persönlich ist es ein Anliegen, mit diesen und weiteren Wanderungen und Aktionen der Gesundheitsregion plus positive Zeichen zu setzen in einer Welt, die stark im Wandel ist. Ich denke auch, mit meinen/unseren gesundheitsbewussten Aktionen – Jede und Jeder nach seinen Talenten ehren wir auch unsere Ahnen, die in der schwierigen Kriegs- und Nachkriegszeit oft mit einfachsten Mitteln des beste für eine lebens- und liebenswerte Zukunft für ihre Lieben und ihre Heimat geleistet haben.

Dazu spricht mir Atemlehrerin Helga Segatz in ihrem März-Newsletter aus der Seele. Dies füge ich mit meinen Gedanken

dazu als Bilddateien bei.

Passend zum Thema **Heimat** wünsche ich euch allen mit dem Osterbrunnen aus Stachesried und dem Hl. Grab in der Wallfahrtskirche Mariä Geburt in Neukirchen beim Heiligen Blut

**Frohe Osterzeit ()()()()()()()()**

**Oster-Gedanken zu unserem Grundthema 2026:**

**Im Erleben unserer Heimat in der Natur auch unsere tiefe „innere Heimat“ mit allen Sinnen zu erleben.**

**„HEIMAT spüren – grenzenlos unterwegs SEIN“**

**Dazu Auszüge aus einem Newsletter von Atemlehrerin Helga Segatz aus München vom März 2026:**

Viele Menschen haben Sorge und Angst vor dem, was die kommende Zeit bringen wird. Überall sind Krisen, Kriege und es fühlt sich vieles so „falsch“ an, was überall passiert. Unser Vertrauen in die Welt ist herausgefordert.

Die Welt baut sich um und in Zeiten, in denen nach neuen Strategien und Lösungsmodellen gesucht wird, tummeln sich viele ungute Gesellen, die versuchen das Machtvakuum für sich auszunutzen.

**Das war auch in früheren Zeiten nicht anders.**

Rutger Bregman zeigt in seinem Buch „im Grunde gut“ zahlreiche Beispiele auf, in der sich Menschen für gütiges und gewaltfreies Handeln entscheiden.

Online findet man sicher auch viele "Good News": Vielleicht sollte man sie öfters neben die oft so verstörenden Nachrichten stellen. Damit auch die Hoffnung halten, dass es sich aktuell um einen Übergang von alter zu neuer Welt handelt. Dies ist begleitet von vielen Störfeuern, **die uns in Atem halten** – aber das letzte Wort ist noch nicht gesprochen!

**Nach einer Überlieferung der Cheerokee-Indianer gewinnt immer der Wolf, den man füttert.** Man entscheidet täglich, vielleicht stündlich, ob man seine Aufmerksamkeit auf positive oder negative Gedanken und Gefühle richtet.

In der Parabel wird der innere **Kampf von zwei Wölfen** beschrieben, der in jedem Menschen's Herzen tobt: der **Wolf der Dunkelheit**, der Ängste, Zorn, Neid, Gier, Selbstmitleid und Misstrauen verkörpert, und **der Wolf des Lichts**, der Freude, Liebe, Hoffnung, Mitgefühl, Vertrauen und Großzügigkeit symbolisiert.

Ostergedanken



# Natureerlebnis- wanderung

 **Treffpunkt**  
**Bahnhof Grafenwiesen**  
im Kurpark

 **9. April 2026**

 **13.30 bis 17.00 Uhr**

**Wanderung am Kapellenweg mit  
Heimatkunde, Baumimpulsen,  
Atem- und QiGong-Übungen  
sowie gemeinsamen Liedern.**

 **Anmeldung:**

Tourist-Info Grafenwiesen: ☎ 09941-940317

✉ [tourist-grafenwiesen@t-online.de](mailto:tourist-grafenwiesen@t-online.de)

Für unterwegs dem Wetter angepasste Wander-  
kleidung und Getränk mitnehmen.



**Wanderführer**  
**Rudi Simeth**  
Natur- und Land-  
schaftsführer

Teilnahme  
**kostenlos**

Anmeldeschluss  
**08. April 2026**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Gesundheitsbotschafter  
der Gesundheitsregion Landkreis Cham



Beste Aussichten  
**LANDKREIS CHAM**  
Bayern

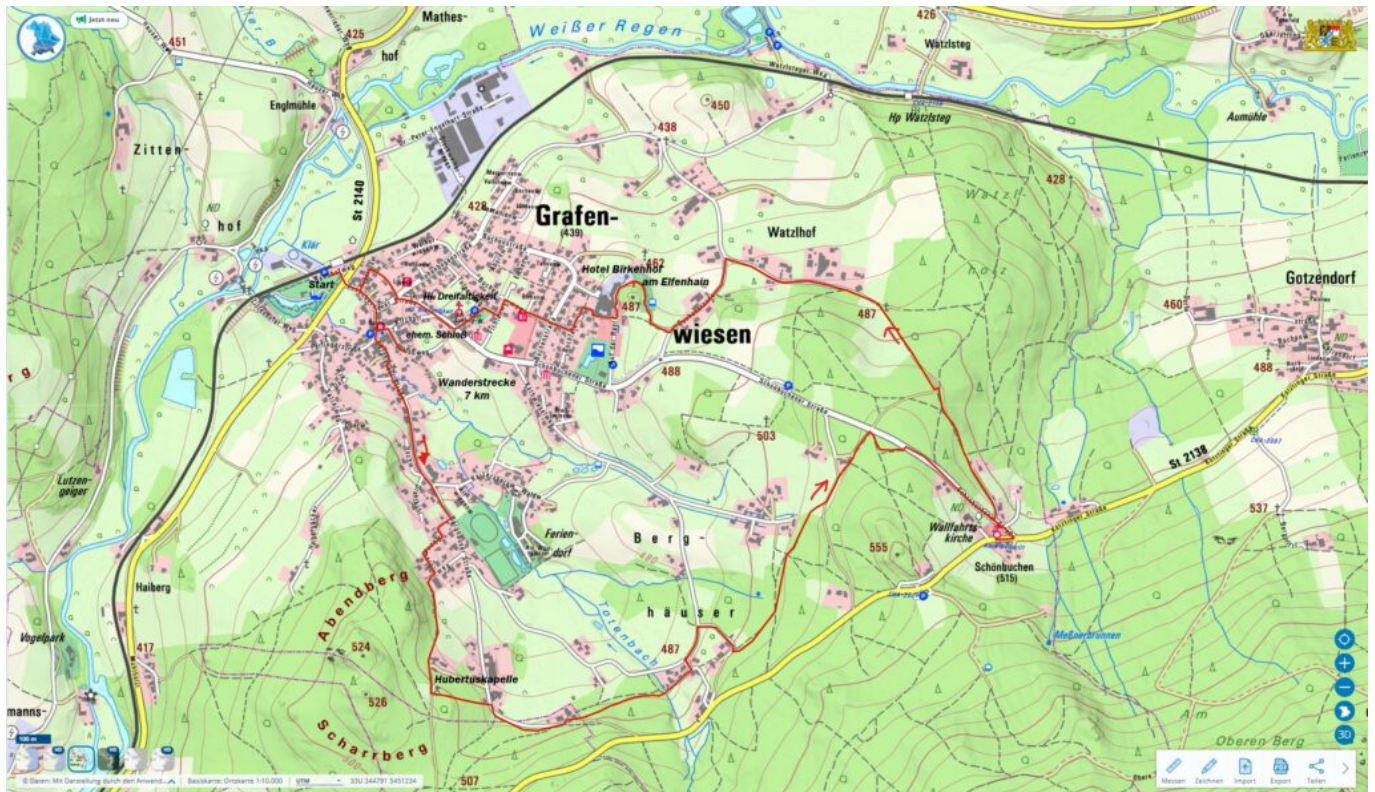
Wanderung Grafenwiesen – hat bereits stattgefunden



Am 12. April: Angerweiher – Regetalauen – Pfahldrache



Osterbrunnen Stachetsried



## Grafenwiesen – Schönbuchen

Mit frohen Wandergrüßen von Rudi Simeth,

Schloßstr. 12, 93458 Eschlkam

Tel: 0173 5947879, Mail: [waldaugen@t-online.de](mailto:waldaugen@t-online.de)



**Heiliges Grab - in Mariä Geburt - Neukirchen beim Heiligen Blut**

Heiliges Grab – in Maria Geburt – Neukirchen beim Heiligen Blut