



Ressort: Reise & Tourismus

## Bad Wörishofen

Bad Wörishofen, 04.11.2025 [ENA]

Wenn sich das Laub in warmes Gold verfärbt, die Luft frischer wird und Stille über der Landschaft liegt, beginnt in Bad Wörishofen eine der schönsten Zeiten des Jahres. Der traditionsreiche Kneipp-Kurort zeigt sich im Herbst nicht nur von seiner farbenprächtigen Seite, sondern lädt auch dazu ein, mit der Natur in Bewegung zu kommen – sanft, achtsam und im eigenen Rhythmus.

Herbst in Bad Wörishofen, besonders für alle, die sich Zeit für sich selbst nehmen möchten, bietet der Ort ideale Voraussetzungen: viel Raum, viel Ruhe – und jede Menge Inspiration durch die Natur. Kneipp und Bewegung – ein Prinzip mit Tiefe Bewegung ist eine der fünf Säulen der Kneipp-Lehre und nach Pfarrer Sebastian Kneipp „ein Grundbedürfnis des Körpers, das gepflegt werden will“. Dabei ging es ihm nie um Leistung, sondern um die Förderung von Vitalität, Ausdauer und innerer Balance – durch maßvolle, naturnahe Bewegung. Gerade im Herbst, wenn die Natur selbst zur Ruhe kommt, entfaltet diese Form der Bewegung eine besonders heilsame Wirkung.

Authentic Movement – Tanzen wie der Wind die Blätter trägt. Eine besonders achtsame und intuitive Form der Bewegung ist die Methode des Authentic Movement. Sie entstand in der Tanz- und Bewegungstherapie der 1950er-Jahre und beschreibt einen freien, innerlich geführten Bewegungsprozess, bei dem es darum geht, ohne äußere Anleitung aus dem eigenen Körperempfinden heraus in Bewegung zu kommen. Diese langsame, meditative Form lädt ein, Bewegungen der Natur nicht zu kopieren, sondern in sich selbst zu erspüren. Authentic Movement lässt sich wunderbar alleine praktizieren – in der Natur, in Stille, im eigenen Rhythmus. Genau dafür bietet Bad Wörishofen die besten Voraussetzungen.

Orte, an denen man mit sich selbst in Kontakt kommt, die Gedanken zur Ruhe finden und Bewegungsimpulse ganz von selbst entstehen können: Der Kurpark mit seinen weiten Wiesen und geschützten Orten – ideal für stille, fließende Bewegungen im goldenen Licht des Spätnachmittags. Der Kneipp-Waldweg, der zu Bewegung, Wahrnehmung und Achtsamkeit anregt – hier entstehen ganz intuitiv Momente der Stille und Bewegung.

Der Heilwald, dessen weicher Waldboden Schritte dämpft und das Tempo entschleunigt – perfekt, um sich achtsam mit der Natur zu verbinden.

So gelingt der Tanz der Blätter – ganz intuitiv: Einen ruhigen Ort wählen – im Park, im Wald oder auf einer Lichtung. Ein Blatt beobachten – wie es fällt, schwebt, sich dreht.

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Zum eigenen Atem finden. Langsame, fließende Bewegungen beginnen – weich, absichtslos, vom Inneren geleitet. Am Ende in der Stille verweilen und nachspüren.

Kraft tanken, loslassen – und einfach mal mit sich allein sein. Eine Einladung an alle, die den Wunsch verspüren, sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Gerade im Oktober, wenn der Tourismus ruhiger wird und die Natur sich zurückzieht, wird Bad Wörishofen zu einem Ort, an dem man den Alltag abstreifen kann – wie ein Blatt, das loslässt.

Bericht online lesen: [https://www.en-a.de/reise\\_tourismus/bad\\_woerishofen-92486/](https://www.en-a.de/reise_tourismus/bad_woerishofen-92486/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Christian Reisinger

---

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.