

## Wellness-Woche Kloster Strahlfeld, Regensburg, Bad Abbach, vom 15.-21.10.2012



Stellplatz beim Wirtschaftsgebäude

Abfahrt bei Regen; Rast am Autobahnparkplatz Pentling. Der Regen hat aufgehört. Ankunft in Strahlfeld um 15 Uhr. Zuerst haben wir den Parkplatz für unser Wohnmobil gesucht. Nach einer Ehrenrunde haben wir den Platz dann gegenüber, etwas weiter unten, gefunden.

Der Nachbar von gegenüber kam und hat uns einen Stromanschluss ermöglicht. Er hat eine Remise vom Kloster gemietet und dort sein Wohnmobil untergestellt. Horst hat das Auto dann entsprechend geparkt und ich bin zum Kloster um unsere Anmeldung für Morgen zu erledigen.

### Dienstag + Mittwoch, 16.-17.10.2012

Grundlehrgang „Fuss-Reflexzonenmassage“ im [Kloster Strahlfeld](#).

Gemütlich frühstücken ist heute nicht drin - wir müssen um 8:45 Uhr im Kloster bei Schwester Jubilata Marder OP sein.

Nachdem die Unterlagen ausgeteilt waren ging es auch gleich mit Theorie und Praxis los. Mit Unterbrechungen für Mittag- und Abendessen sowie Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag war jeden Abend erst um 21 Uhr Schluss – ein stressiges Programm mit einer Fülle von Informationen – anstrengend aber auch lehrreich und unbedingt „gesundheitsfördernd“.

Insgesamt betrachtet war dieser Grundlehrgang für die „Fuss-Reflexzonen-Massage“ eine tolle Erfahrung die wir für unsere Gesundheit in unserem normalen Alltagsleben regelmässig nutzen wollen.

Folgelehrgänge werden angeboten - mal sehen ob's was wird.



Kloster - Strassenansicht

### Donnerstag, 18.10.2012 Kloster Strahlfeld – [Bad Abbach](#)

Heute haben wir in Ruhe gefrühstückt. Horst hat mal wieder auf seine Tussi gehört und so sind wir im Kreis mit einem Umweg nach Roding gefahren um zur Bank zum „Geldfassen“ zu kommen. Von hier sind wir über Falkenstein und Wörth nach Regensburg. Bei Globus -Baumarkt haben wir unsere Reserve-Gasflasche getauscht und bei IKEA nach einem kleinen Einkauf (Vorhang für die Aufbau-tür) Mittag gemacht. Bei Aldi noch Wasser gekauft und dann ab nach Bad Abbach.

Am Platz angekommen und Strom angeschlossen. In der [Kaiser-Therme](#) muss die Stellplatzgebühr bezahlt werden. Wir haben vorerst für 2 Tage gebucht. Bei dem schönen Wetter sind wir in den Ort runter gegangen. Viel ist nicht los aber am Café sitzen die Leute draußen. Bei einem Gang durch die Fussgängerzone sind wir dann noch fündig geworden und haben eine Jacke und Pullover für mich gekauft (es ist Herbst und wir noch nicht „Alles“ mit). Am Stellplatz angekommen stand neben uns ein Hymer aus Grainau und so haben wir uns unterhalten bis es frisch wurde und wir in die Autos geflüchtet sind. Eine kleine Brotzeit hat uns für den Tagesausklang gereicht.



Burg Falkenstein



Erntedank-Krone in Bad Abbach



Skulptur in Bad Abbach

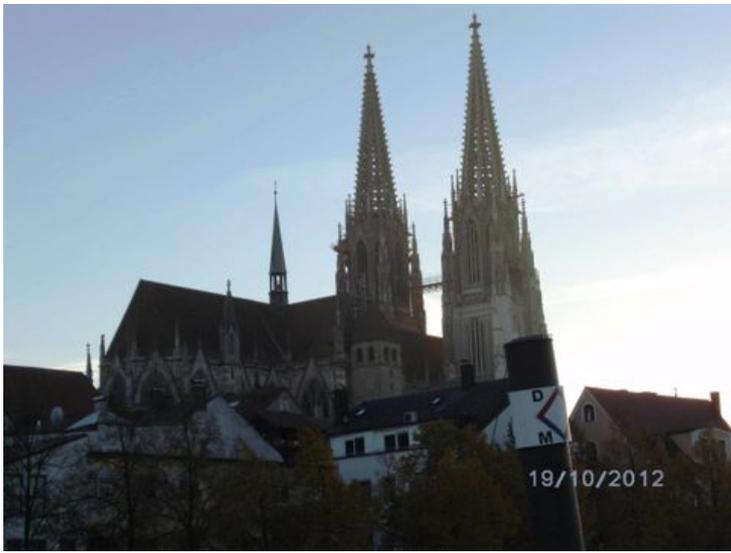


Abendlicht im Herbst

### **Freitag bis Samstag, 19. – 20.10.2012 Bad Abbach**

Vormittags sind wir in die Therme. Mittags sind wir mit dem Bus (die Haltestelle ist hier direkt am Stellplatz) nach Regensburg. In Bad Abbach war Nebel, in Regensburg schien bereits die Sonne. Durch die Fußgängerzone sind wir zum Dom gekommen. Die Fenster im Dom sind sehenswert, ebenso der Domschatz.

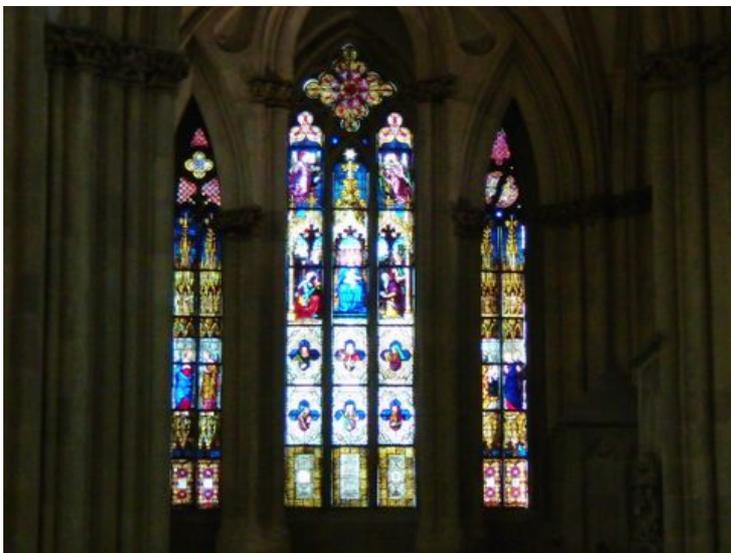
Nachdem das Wetter immer noch sehr schön ist haben wir mit der „Regensburg“ eine „Königstour“ auf der Donau bis zur Walhalla gebucht. Auf dem Schiff war es zwar frisch, aber der Herbst hatte mit seinen Farben eine sehr schöne Kulisse am Donauufer. Zurück an der „Steinernen Brücke“ wurde es Zeit wieder zur Bushaltestelle zu gehen. Als wir auf dem Stellplatz angekommen sind war es schon dunkel.



Dom vom Schiff aus gesehen



eines der vielen Fenster im Dom



eine Relique



Teile des Domschatz



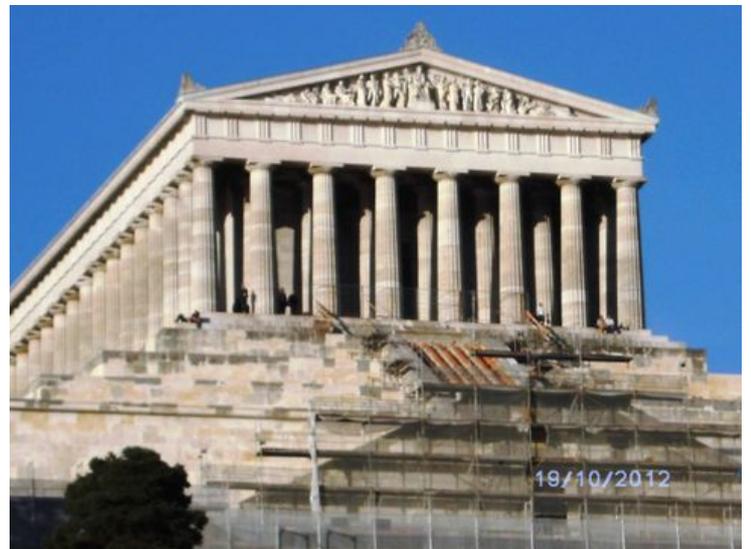
eine der steinerden Brücken



Walhalla auf dem Berg



von der Donau aus gesehen



und herangezoomt



### **Goldener Herbst an der schönen blauen Donau**

Am Samstag sind wir mittags für 1 Stunde in die Salzgrotte. Wir haben eine Wellness-Pauschale gebucht, Salzgrotte und Therme. Ein angenehmes „Abschalten“ bei Musik und guter Luft. Mittagessen wurde in der Cafeteria eingenommen. Im Wohnmobil angekommen haben wir Fussreflexzonenmassage gemacht. Der Nebel hält sich hartnäckig. Also um 16 Uhr in die Therme und bis 18 Uhr uns „Gutes“ angetan.

### **Sonntag, 21.10.2012 Bad Abbach – Penzberg**

Um 6:30 Uhr war heute die Nacht vorbei, es ist Motorsport angesagt. Moto3 ist als erstes dran und Cortese hat die Chance Weltmeister zu werden, was er auch souverän mit einem Sieg realisierte. Fernsehen, aufräumen und das Auto reisefertig machen, geht ganz gut zusammen. Der Nebel hält sich. Mittag wurde noch entsorgt und dann ging es ab nach Penzberg. Kurz vor München kam die Sonne durch und es war wieder ein wunderschöner Herbsttag. Nach dem Ausladen haben wir noch die Sonne auf der Terrasse genossen.

**Fazit:** Diese Woche war nur Wellness und Erholung und hat uns sehr gut getan.

**Reisekosten: € 219,20**

**Kilometer: 540**