

Handtaschentick
Handtaschen
italienische Modelle
ständig wechselnd!!!
**Koffer
Gürtel
Reisetaschen**
10 % Aktionsrabatt
bei Abgabe dieses Coupons
M. Schmidt
Ludwigstr. 15 · Fußgängerzone
Bad Kissingen
www.handtaschentick.de

**Franken
aktuell**

Bad Kissinger • Hammelburger • Münnerstädter

Anzeiger

mit Bad Brückenauer Rundschau

Private Kleinanzeigen:
09 71/80 40 87
anzeigen@franken-aktuell-online.de
www.franken-aktuell-online.de

TOYOTA NICHTS IST UNMÖGLICH
Harth
www.Autohaus-Harth.de
...DER TOYOTA PARTNER
IN IHRER NÄHE!
• Neu- und Gebrauchtwagen
• Finanzierung und Versicherung
• TOYOTA Vertragswerkstatt
• Unfallinstandsetzung
• Reparatur und Wartung
Autohaus Harth
Bamberger Straße 60
97631 Bad Königshofen
Tel.: (0 97 61) 91 33 - 0

Nr. 34 | 38. Jahrgang Regionalaufgabe: 84.253 Exemplare | wöchentliche Gesamtauflage: 388.198 Exemplare 26. August 2015

Schutzengelmarkt

Am Sonntag, 30. August, locken der Schutzengelmarkt, ein Flohmarkt und das Freilichtspiel „Die Schutzfrau von Münnerstadt“. Es geht um die wundersame Errettung Münnerstadts aus Feindesnot.

Seite 7



Wasserfestival

Anzeiger und Rundschau verlosen Karten für das Wasserfestival rund um die Eishalle in Bad Kissingen. Die Wasserspritzparty steigt am Samstag, 12. September, mit viel Musik und Wasser.

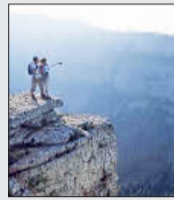
Seite 12



Gute Reise

Wanderurlauber finden in der westlichen Schweiz zwei ganz unterschiedliche Landschaften, die zu ausgedehnten Touren einladen: Eine idyllische Hügellandschaft und das steile Juraergebirge.

Seite 14



Die Rhön erfahren im Hier und Jetzt

Mit der Rhön-Mustang-Meditation zur Ruhe kommen

LANDKREIS. Einatmen, Ausatmen: Ommm. Einatmen, Ausatmen, Schlüssel drehen: Wromm! Meditieren und Mustang fahren haben auf den ersten Blick nichts gemeinsam. Aber beim zweiten Blick kommt die Erleuchtung – ruhig, ganz ruhig und entspannt genießen Fahrer und Beifahrer das Hier und Jetzt des Cruisens. Der Kurs „Rhön-Mustang-Meditation“ fördert unbedingt Achtsamkeit, Konzentration und beinhaltet zudem einen herrlichen Spaßfaktor in einer traumhaften Landschaft.

Bei der „Rhön-Mustang-Meditation“ geht es darum – im wahrsten Sinn des Wortes – den Augenblick zu erfahren. Das Phänomen beginnt schon vor dem Moment in dem der Schlüssel sich im Zündschloss dreht, es beginnt bereits mit dem ersten Blick auf den Wagen.

Gut, bei jeder anderen Meditation schließen die Kursteilnehmer am Anfang der Übung die Augen, bei diesem Kurs verhält es sich anders. Neugierig blickt man sie an, diese Version aus dem Jahr 1966. Sie glänzt in saharabeige mit farblich harmonisierender Innenausstattung, ohne Kopfstützen, ohne Schnickschnack, dafür mit Bauch-

gurt und dem Geruch der Rock'n'Roll Jahre im Leder. Es riecht ein bisschen nach Benzin und Öl und eben genau so, wie Autos damals gerochen haben. Achtsamkeit bedeutet, bewusst wahrnehmen – also, noch einmal schnuppern, setzen, Türen schließen.

Dann ist Zeit sich auf die Reise zu begeben, Zeit, zu meditieren. Der Weg ist das Ziel und so kommt es, dass Fahrer und Beifahrer im Mustang nicht einfach eines der modernen und mobilen Navigationsgeräte einschalten um Wasserkuppe oder Bischofsheim einzugeben. Bei der Rhön-Mustang-Variation nimmt man sich die Mühe, eine ganz konventionelle Straßenkarte zu Rate zu ziehen.

Universum aufnehmen

Es geht nicht darum, schnell zu sein, es geht darum, das Herz zu öffnen für die Reise, die Landschaft, die Tiere, die Menschen – kurz, das Universum aufzunehmen, dem man von Bad Kissingen aus begegnet. Bereits beim Start gelingt es mühelos das Universum auf Maschinen zu erweitern: Jedem Pony-Car-Fan jagt das Geräusch des anspringenden acht

Zylinder Motors einen wohligen Schauer über den Rücken – er kündigt an, dass die Fahrt beginnt. Über Waldfenster führt die Straße der Sehnsucht nach Wildflecken, vorbei an Wiesen, Wäldern und Feldern auf denen fleißig Landwirte in der Hitze des Sommers in ihren Traktoren Staub aufwirbeln. Ja, man spürt sie deutlich die Empfindung und nennt sie beim Namen: Hitze.

Das Auto, in dem die Fußmatten von einem galoppierenden Pony, dem Logo des Mustang, geziert werden, hat natürlich keine Klimaanlage. Wozu auch? Per Hand lassen sich die Scheiben herunterkurbeln, der warme Wind weht in den Wagen, aus dem Radio rocken die Rolling Stones „I can (t) get (no) Satisfaction“ und George Harrison von den Beatles trällert „Here comes the Sun“ – was für ein schöner Zufall. Auch Musik ist Meditation.

Nebenbei fallen andere Töne auf, denn der Blinker klingt – wen man ganz genau hineinhorcht – wie ein galoppierendes Pferdchen: Tribtrab, Tribtrab, Tribtrab. Erster Stopp ist an der Wasserkuppe im hessischen Landkreis Fulda, mit 950 Metern der höchste Berg der Rhön und die „Wiege des Segelflugs“. Auf bayerischer Seite



Einfach mal cruisen im Hier und Jetzt, dabei die Rhöner Landschaft – hier zu sehen ist die Wasserkuppe – genießen und zur Ruhe kommen.
Text/Foto: Anja Vorndran

ist der Kreuzberg zu finden, der heilige Berg der Franken erhebt sich mit 927,8 Metern über der Landschaft. Auf der Wasserkuppe kreisen Paragliders und Flieger rund um das Areal des Radom, das einst militärischen Zwecken diente.

Sitzen und Gehen

Auf dem Kreuzberg locken das Kloster mit Biergarten und das Erklimmen der vielen Stufen bis hin zu den drei Golgota-Kreuzen. Eine wunderbare Verbindung von Sitz- und Gehmeditation! In Gedanken vertieft laufen Fahrer und Beifahrer zum Auto und werden dort von

Wanderern begrüßt. „Ein schöner Wagen“ kommentiert einer und „Das waren noch wilde Zeiten, als die Amis hier waren“, erinnert sich ein anderer. Herzengüte nennt sich diese Meditation, Güte, Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber werden augenblicklich spürbar.

Mit einem Lächeln lassen sich Fahrer und Beifahrer in das Leder gleiten, nehmen auch ohne Lotus-Sitz eine entspannte Haltung ein und kurven weiter. Merkmale der erfolgreichen Meditation sind deutlich erkennbar: Man fühlt sich innerhalb kürzester Zeit wacher, negative Gedanken weichen, der Stress lässt nach. Meditation soll helfen, Ängste abzubauen. Wel-

che Ängste? Es gibt keine. In Fladungen warten ein Rundgang durch das Freilandmuseum und ein Essen unter schattigen Kastanien. Entspannt führt der Weg, der das Ziel ist, nach Bischofsheim, von hier aus geht es durch das Schmalwassertal, Bad Neustadt, Hohn und Schloss Aschach zurück nach Bad Kissingen.

Speziell im kurvenreichen Schmalwassertal kommt der Meditierende noch einmal heftig ins Schleudern, aber das ist ja auch Sinn der Sache, sich auch mal dem Zweifel hingeben zu dürfen. Wichtig ist ja nur, wieder zurück zu finden zur Meditation, sich achtsam auf den Weg zu konzentrieren im Hier und Jetzt.

Schöne Rhön



Die Rhön-Mustang-Meditation gibt es natürlich nicht als Kurs, den man belegen kann. Mit dem Artikel möchte ich auch keinesfalls Menschen, die meditieren, auf den Schlipps treten. Vielmehr geht es mir darum, wieder mal auf die Schönheit der Rhön hinzuweisen, egal mit welchem Fahrzeug man sie bereist und zu welcher Jahreszeit. Es ist einfach schön in der Rhön unterwegs zu sein.

Und beim Schreiben, da ist dann einfach der Mustang – pardon der Gaul – mit mir durchgegangen! Ihre Meinung interessiert mich: a.vorndran@infranken.de

Faszination Universum

Neues Programm der Kinder- und Jugendakademie

BAD KISSINGEN. Ab dem 3. September beginnt das neue Programm der Kinder- und Jugendakademie Saaletal (KJA) des Fördervereins Gesundheitszentrum Bad Kissingen und reicht bis Ende Februar 2016. Insgesamt 29 abwechslungsreiche und interessante Angebote stehen für aktive, kreative und wissbegierige Kinder von sechs bis zwölf Jahren auf dem Programm.

Die Veranstaltungen finden im Allgemeinen an Samstagen während den Schulzeiten statt. Den Auftakt bildet „Her mit der Kohle! Was geht ab in der Bank?“. Wer einen Einblick in die Welt des Geldes bekommen will, hat am 3. September Gelegenheit, hinter die Kulissen der Sparkasse zu schauen.

Der Durchstarter ins neue Schuljahr am Montag, 7. September! „Voll konzentriert“ – Mini-Seminar Teil 1 Die Aufmerksamkeit bündeln, ohne sich ablenken zu lassen mit Gedächtnistrainerin

Laila Matejka von der Villa Intelligentia. Wer das hier Gelernte aufbauen will, hat am 2.11. im Seminar „Voll konzentriert“ Teil 2 die Möglichkeit dazu. Verblüffende Tricks zum blitzschnellen Kopfrechnen gefällig?

Schüler der 5. bis 8. Klassen lernen mit „Mathe-Magie“ Kopfrechentricks, mit denen sie schneller rechnen können als ein Taschenrechner. Das große Einmal-eins, quadrieren, multiplizieren, Kubikwurzeln errechnen – für Mathe-Magier ist das nicht nur leicht, sondern Vergnügen pur! Dieser Kurs findet am Donnerstag, 11. Februar in den Faschingsferien statt.

Wer hat Lust, auf Entdeckungstour zu gehen? Los geht es am Samstag, 19. September mit „Rund um die Kartoffel“. Pommes, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer, Klöße... mmh lecker!

Bevor alles auf dem Tisch landet, legt es einen weiten Weg zurück. Interessierte besuchen den Bauernhof der Familie Kuhn in

Oerlenbach, verfolgen den Gang vom Acker bis zur fertigen Mahlzeit und werden verschiedene Kartoffelgerichte zubereiten und essen.

Nachts, wenn es dunkel ist und keine Wolke den Himmel verdeckt, kann man ihn gut sehen: den Mond und unendlich viele funkelnde Punkte: die Sterne. Am Freitag, 25. September schauen Interessierte bei „Faszination Universum“, was im Weltall draußen so los ist. Treffpunkt ist um 19 Uhr am Sportzentrum in Münnerstadt. Auch Eltern sind herzlich willkommen. Noch mehr Angebote gibt es im neuen Heft.

Das Programmheft ist in der Geschäftsstelle der Kinder- und Jugendakademie Saaletal, Salinenstr. 4a, erhältlich und liegt außerdem in den Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Banken, Ärzten und diversen Geschäften aus.

Anmeldungen können unter www.kja-saaletal.de oder unter Tel.: 0971/699 19 09-40erfolgen.

Pilze sammeln – aber richtig

OBERBACH. Pilze sammeln ist im Herbst sicherlich eine der schönsten Freizeitbeschäftigungen. Bevor man in den Wald geht, sollte man doch einiges Wissen, damit keine gefährlichen Pilze in den Korb wandern. Otmar Diez von der Naturschule ist Pilzsachverständiger und wird das Grundwissen für Einsteiger bei einem Seminar vermitteln.

Nach dem Theorie-Teil geht es dann gleich in den Wald zu sammeln. Die Teilnehmer sortieren im Anschluss ihre Funde, die sie im Wald gesammelt haben, dann schon selbst.

Das Seminar findet am Sonntag, 6. September, von 9 bis 16 Uhr in Oberbach, Haus der Schwarzen Berge statt. Anmeldung und Information zu dieser Veranstaltung im Internet unter www.naturschule-diez.de oder unter Tel.: 09704/600554.

Wald und Flur

STEINACH. Das Ferienprogramm des Heimatvereins Steinach läuft unter dem Motto: „Auf heißer Spur durch Wald und Flur“. Der Erlebnisnachmittag für Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren findet statt am Samstag, 29. August, 13.30 Uhr. Bei der Schnitzeljagd in und um Steinach erwarten die Teilnehmer viele spannende Stationen, Rätsel und Spiele. Für Snacks, Getränke und Essen ist gesorgt und jede Menge Spaß garantiert!

Zum Abschluss gibt es eine Siegerehrung, mit Grillen und Lagerfeuer an der Wanderschutzhütte des Heimatvereins. Treffpunkt ist am 29. August, 13:30 Uhr, im Steinacher Pfarrhof.

Mitzubringen sind feste Schuhe, Bade-/Wechselsachen (bei sonnigem Wetter). Die Teilnahme kostet 2,50 Euro pro Kind und ist bei der Ankunft passend zu bezahlen.

Bei Regen fällt das Ferienprogramm aus. Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Gemeinde oder bei Frank Schmitt Tel.: 09708/704949; frank.schmitt@web.de.