1. Lebensstufen (Anna Hospizverein)
2. Grenzen verändern
3. Kranksein – krank SEIN
4. Perspektivenwechsel
5. Neubeginn
6. Trauer
7. Erinnerungen
8. Spuren des Lebens
9. Abschiede
10. Übergänge

Wir bedanken uns für die Unterstützung des ANNAWegs bei: Ulrike Sedlmeier, Albert Seitz und für die Stiftung der Skulptur „Lebensstufen“ Lilo und Hans Dworzak.

Sparkasse Altötting-Mühldorf
MEHR MENSCH. MEHR LEISTUNG. MEHRWERT.

FK Natursteine
AMPFING

ANNA Weg

Stufen

… Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben…
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Ein Rundwanderweg des Anna Hospizvereins entlang des Naturerlebnisweges „INNBewegung“.

Anna Hospizverein
St.-Anna-Straße 22
84570 Polling
Tel.: 08631 1857-0
www.annahospiz.de

ANNA Weg

Das Leben ist nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind es noch nicht, wir werden es aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, es ist aber de Weg.

Martin Luther

Machen Sie sich auf den ANNAWeg und kommen Sie in Bewegung. Wir laden Sie auch dazu ein, sich beim Wandern mit dem **Wandel(n) des Lebens** zu befassen. Lassen Sie sich inspirieren von Hesses Gedicht „Stufen“ und dessen künstlerischer Umsetzung durch Ulrike Sedlmeier in der Skulptur **Lebensstufen** in Annabrunn. Gehen Sie in Verbindung mit dem sich ständig „im Fluss“ befindlichen Inn und der ihn umgebenden, sich im Verlauf der Jahreszeiten wandelnden, Natur.

Die Stationen **Grenzen verändern, Krankheit, Perspektivenwechsel, Neubeginn, Trauer, Spuren des Lebens** und **Zeit für Abschiede** entlang des Weges bieten Impulse, inne zu halten, genau hinzuschauen, in sich hineinzuhören, die Perspektive zu wechseln und eigene Grenzen zu erspüren und zu verschieben.

Das Ahornblatt, Symbol des ANNAWegs, war für die Kelten ein Symbol der Ganzheit. A und Ω auf dem Blatt stehen für Anfang und Ende und das ganze wunderbare Leben dazwischen.

ANNA -
Achtsam **N**eugierig **N**achdenklich **A**uthentisch.

Und wofür steht ANNA für Sie? Welche Gedanken und Gefühle löst der Weg in Ihnen aus oder auf?

Schreiben Sie uns unter:
annaweg@annahospiz.de

Wegstrecke

Der Rundweg beginnt in der St.-Anna-Straße 22 beim Anna Hospizverein in Polling/Annabrunn. Hier befindet sich die erste Station am Brunnen ❶ zum Thema Lebensstufen.

Die Wegführung verläuft nach ca. 200 Metern östlich, der Hauptstraße entlang und mündet links in die Route des „Natur INNBewegung“ Wanderweges des Landkreises Mühldorf a. Inn ein.

Entlang dem Waldrand finden Sie Ruhe auf einer Bank ❷. Diese Station trägt den Namen „Grenzen verändern“.

Sie laufen nun entlang des Waldes bis zu einem Netz ❸ zur Station „Kranksein – krank SEIN“. Sobald Sie den Wald für kurze Zeit verlassen, können Sie am Hochsitz einen „Perspektivenwechsel“ ❹ einnehmen.

An der Straße angekommen, biegen Sie nach rechts ab und erreichen nach wenigen Metern das alte Forsthaus. Vielleicht hören Sie schon das Plätschern der Quelle ❺, als Zeichen des „Neubeginns“.

Nahe des Anlegers der Innfähre lädt die Station „Trauer“ ❻ zum Verweilen und Nachdenken ein. „Erinnerungen“ wecken möchte Station ❼. Um die Ecke ein Stück weiter geht es mit Ausblick auf den Inn um „Spuren des Lebens“ ❽.

Nach der Station 3 des Naturerlebnisweges „INNBewegung“ biegen Sie nach rechts ab. An der Station „Nährstoffkreislauf“ halten Sie ein letztes Mal inne und erfahren „Zeit für Abschiede“ ❾. Bevor der Rundweg Sie wieder zur ersten Station führt, erreichen Sie die Station „Übergänge“ ❿, ein Projekt der Fachakademie. An der Fachakademie vorbei geht es zurück zur Station 1 nach Annabrunn.

Länge Gesamtroute: 4,3 km
Stationen: 10
Altersempfehlung: Alle Altersgruppen
Barrierefreiheit: gegeben, eingeschränkt für Stationen ❷ bis ❹
Zeitbedarf: ca. 1,5 Stunden