

Presseinformation

8. September 2021



## Tief in die Höhle, zur Urтанne und zur spirituellen Kombination von Berg und See: Drei besondere Kraftorte von Qi Gong-Lehrer und Bergwanderführer Harald Löffel

*„Die Natur ist nicht ein Ort, den man besucht, sie ist Heimat.“*

Das Motto des US-amerikanischen Schriftstellers und Umweltaktivisten Gary Snyder ist die Philosophie für die Wanderungen, mit denen Harald Löffel in Tirol seine Mitwandernden fasziniert. Denn er ist nicht nur Bergwanderführer, sondern auch harmonie- und umweltbewusster Qi Gong-Lehrer. Er verrät drei ganz besondere Kraftorte im Kufsteinerland, in denen ganz unterschiedliche Naturkräfte wirken.

### Tischofer Höhle: Im Wohnzimmer der Vorfahren

Die Tischofer Höhle erreicht man nach einer kleinen Wanderung durch das Kaisertal. Ihr Eingang ist rund 20 Meter breit und 8 Meter hoch. Dieses stattliche Tor macht es möglich, dass man bis weit ins Innere genug Licht hat und somit gut in die Höhle eintauchen kann. Und ein Besuch lohnt sich: Denn schon vor rund 36.000 Jahren – also zur Zeit der Erstbesiedelung Tirols – wurde auch die Höhle bewohnt. In der Sicherheit der Höhle wurde übernachtet, gearbeitet, gelebt. Speerspitzen aus der Altsteinzeit, zwei Höhlenbären-Skelette und weitere Fundstücke sind Erinnerungen an diese Epoche.

Harald Löffel kennt aber noch einen ganz besonderen Platz: Ganz hinten in der Höhle, in einer Nische, in die auch fast kein Licht mehr dringt, spürt er und spüren auch viele seiner Mitwanderenden eine ganz starke Energie. Es ist ein idealer Platz, um sich niederzulassen und zur Ruhe zu kommen. Hier ist es kalt. Aber mit einer warmen Jacke, einer Thermoskanne Tee und vor allem ohne Zeitdruck kann man sich in das „Wohnzimmer der Vorfahren“ zurückdenken und meditieren. Harald Löffel ist überzeugt, dass Kraftorte ganz unterschiedliche Ausstrahlungen haben. Tief in der Tischofer Höhle spürt zum Beispiel eine weibliche Energie, den Schoss der Mutter Erde.

### Die „Urtanne“ im Kaisergebirge: Schönheit, Weisheit und Reife von der Wurzel bis zur Baumspitze

Einzelne Kraftorte können ganz unterschiedlich auf ihre Besucher wirken. Das zeigt Harald Löffel eindrucksvoll bei einem Besuch der „Urtanne“. Dieser ganz spezielle Baum kann Ruhe schenken, aber auch Energie spenden. Wer das Brentenjoch Richtung Gamskogel überquert, erkennt sie schon oberhalb der Steinbergalm aus der Ferne. Die Urtanne erscheint wie ein Berg, den man da vor den mächtigen Gipfeln des Wilden Kaisers erblickt. Geschätzte 300 Jahre ist sie alt und ihre mächtigen Wurzeln sind stark in der Erde verankert. Dieses Fundament war auch notwendig, damit der Baum-Methusalem alle Unwetter überstehen konnte.

Immer wieder kommt Harald Löffel an diesen speziellen Ort und gibt seinen Wandergästen diese beiden Anregungen: Wer Ruhe und Stabilität sucht, soll sich in die Wurzeln des Baumes setzen. Sich anlehnen, sich geborgen fühlen und sich von den Wurzeln erden lassen.

Für andere Besucherinnen und Besucher kann die Urtanne auch ein Energiespenderin sein. Mit ausgestreckten Armen kann man an dieser Kraft partizipieren. Denn so wie die Säfte im Baum bis in die Wipfel steigen, kann man durch die Rinde von der Ur-Energie profitieren.

### Die Kraft des Wassers vom Pendling bis zum Thiersee erleben

Der dritte Tipp von Harald Löffel führt nicht an einen einzelnen Ort, sondern in ein Gebiet in dem man die kraftvolle Kombination von Berg und See spüren kann. Nach der Feng Shui-Lehre betrachtet, ist der Lauf des Wassers, vom Berg in den See, ein Ort der Ruhe.

Speziell nach einem starken Regen kann man spüren, wie vom Pendling – dem Hausberg Kufsteins mit 1.563 Meter Höhe – die Energie den Berg hinunterfließt und vom Thiersee aufgenommen wird. Harald Löffel geht diesen Weg bewusst ganz langsam, um die Momente der Stille in ihrer ganzen Intensität erleben zu können.

### **Drei Fragen an Harald Löffel:**

*Warum ist die Verbindung von Qi Gong und Wandern sinnvoll?*

Qi steht für die für die vitale Kraft, die Energie sowie die Atemenergie. Gong bedeutet, dass man fortwährend am Qi arbeiten muss. Bei Wanderungen sind Übungen aus dem Qi Gong an Kraftplätzen eine ideale Verbindung von Natur, Kultur und Gesundheit.

*Gibt es Wandernde, die an Kraftplätzen besonders viel oder vielleicht auch gar nichts spüren?*

Zum einen gibt es Gäste, die selber Kraftplätze finden. Wir sagen, sie sind „gspürig“. Oft sind es Stammgäste, die als Kind schon oft in Tirol waren und immer wieder zu besonderen Plätzen zurückkehren.

Manchmal gibt es Mitwandernde, die einfach nur mitgehen, weil sich die Partnerin/der Partner für die Kraftorte interessiert. Nicht selten erzählen die „zufällig Mitgehenden“ ganz begeistert, dass sie die Wanderung und bestimmte Orte intensiv erlebt haben.

*Hatte und hat Corona Auswirkungen auf die Wanderungen?*

Ja, definitiv. Nach den Lockdowns waren die Gäste zum Teil noch zurückhaltend sich für Wanderungen anzumelden, weil sie das Hotel als sicheren Platz empfunden haben. Grundsätzlich wollen die Gäste aber raus. Sie erleben eine starke Verbindung zur Natur und lassen sich von den Kraftorten und den kleinen Entdeckungen am Wegesrand begeistern. Ein interessanter Aspekt ist, dass es im Qi Gong um die Lehre der Energie und dabei ganz stark um die Atemenergie geht. Ein Aspekt, der wohl gut in die aktuelle Zeit passt.

### **Über Harald Löffel:**

*Harald Löffel, Jahrgang 1961, wollte in seinen jungen Jahren immer weit in die Welt hinaus und dort bleiben, so hat er auch etliche Länder bewandert und ist auf vielen Gewässern mit dem Kajak unterwegs gewesen. Letztendlich ist er aber immer ins Kufsteinerland zurückgekehrt und freut sich, hier seine Heimat zu haben. Als leidenschaftlicher Wanderer liebt er es, in den Tiroler Bergen und Wäldern unterwegs zu sein und abseits der Wege immer wieder Ruhe und Stille zu finden und die kleinsten Entdeckungen am Rande seines Weges in Fotos abzubilden. In den letzten Jahren entdeckte er für sich die Bewegungen des Tai Chi Quan und des Qi Gong und schätzt die daraus resultierende Gesundheit und die innere Ruhe, vor allem beim Üben in der Natur.*

Weitere Informationen unter: [www.tirol.at](http://www.tirol.at)

---

#### **Weitere Informationen:**

Tirol Werbung, Daniel Gehring  
Maria-Theresien-Straße 55, A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43.512.5320.366  
Fax: +43.512.5320.92656  
[daniel.gehring@tirolwerbung.at](mailto:daniel.gehring@tirolwerbung.at)  
[www.presse.tirol.at](http://www.presse.tirol.at)

#### **Informationen für Medien:**

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, D-10179 Berlin  
Tel.: +49.30.2248 7701  
Fax: +49.30.2248 7703  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

Bildunterschriften:

*Bild 1: Als leidenschaftlicher Wanderer ist Harald Löffel in den Tiroler Bergen unterwegs und schätzt die Einflüsse des Qi Gongs auf die körperliche Gesundheit und innere Ruhe.*

*© Harald Löffel*

*Bild 2: Die Tischofer Höhle ist ein ganz besonderer Kraftort. Im Inneren der Höhle gibt es die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und zu meditieren.*

*© Alex Gretter*

*Bild 3: Die 300 Jahre alte Urtanne im Kaisergebirge dient als Energiespenderin. Besucher können sich von ihrem mächtigen Wurzelwerk erden lassen.*

*© Sportalpen Marketing*

*Bild 4: Der dritte Kraftort ist das Gebiet vom Pendling zum Thiersee – ein Gebiet, in dem man die inspirierende Kombination von Berg und See deutlich spüren kann.*

*© vanmeyphotography*