

# Inhalte

## Mühlviertel – Blicke in eine Traumlandschaft

Schönes und Reizvolles in den Bezirken Freistadt, Perg, Rohrbach, Urfahr-Umgebung .....	8-17
Alte Bilder zum Innehalten und Staunen... .....	18-19

## Der Stoakraft Weg im Naturpark Mühlviertel

### Die Gemeinden des Naturparks Mühlviertel

Allerheiligen – Bad Zell – Rechberg – St. Thomas am Blasenstein ... in einer alten Karten-Ansicht aus dem Jahr 1961 .....	22-23
--	-------

### Der Weg und seine besonderen Plätze:

Stationen des Stoakraft Weges .....	21-23
-------------------------------------	-------

## Bausteine zur Persönlichkeitsentwicklung:

Was ist mir zum Wohlfühlen wichtig? .....	26-27	Mit Stress umgehen.....	74-75
Wie sehe ich die Welt? .....	32-33	Wie wichtig ist Gerechtigkeit?.....	80-81
Überlegt und souverän sein .....	36-37	Wie viel Sicherheit benötige ich? .....	86-87
Wie stelle ich mich auf Menschen ein? .....	44-45	Was mich tatsächlich bewegt.....	92-93
Sich selbst achten.....	48-49	Eigene Gefühle bewusst machen.....	98-99
Mit Anforderungen wachsen.....	52-53	Sich behaupten und durchsetzen können .....	102-103
Lockerlassen .....	58-59	Die Lebenseinstellung eines Menschen.....	106-107
Spielerisch sein im Leben (?) .....	64-65	Willensstark sein .....	112-113
Anforderungen und Probleme im Leben .....	70-71	Ein freier Mensch sein.....	116-117

<b>Markt und Gemeinde Bad Zell</b>	
Heilquelle Cella Hedwigsbründl.....	24-25
Pfarrkirche Bad Zell – Kunst aus Jahrhunderten.....	28-31
Opferstein Ellerberg.....	34-35
Schloss Zellhof .....	38-41
<b>Gemeinde Rechberg</b>	
Pammerhöhe.....	42-43
Elefantenstein .....	46-47
<b>Gemeinde St. Thomas am Blasenstein</b>	
Zigeunermauer .....	50-51
Phallusstein.....	54-57
Kirche – Mumifizierter Pfarrer.....	60-62
Oberer Burgstall .....	63
Blasenstein – Bucklwehluck'n.....	66-69
Hoanl - Felsformation .....	72-73
Pechölstein bei Dechtelgruber Kapelle.....	76-79
Schalenstein (Einsiedelstein) – Renoldberg .....	82-85
<b>Gemeinde Rechberg</b>	
Großdöllnerhof – Wackelstein – Pechölstein.....	88-91
Plenkerberg – Aussichtsturm und Wollsack-Felsen.....	91-97
Wackelstein – Schwammerling.....	100-101
<b>Gemeinde Allerheiligen</b>	
Schüsselstein (Einsiedelstein) .....	104-105
Gotische Kirche mit Sakramentshäuschen .....	108-110
Heiligenstein .....	111
Pechölstein Burner.....	114-115
<b>Weitere atmosphärische und merk-würdige Plätze in den vier Naturpark-Gemeinden</b>	
<b>Gemeinde Bad Zell</b>	
Pranger-Mandl .....	120-121
Taufstein am Hoferberg .....	122-123
Siebenschüsselstein Aich .....	124-125
<b>Gemeinde Rechberg</b>	
Fuchsmauern.....	126-127
Einsiedelstein – Ortschaft Puchberg Naarnleiten.....	128-129
Opferstein mit Steinschale – Ortschaft Puchberg .....	130-131
<b>St. Thomas am Blasenstein</b>	
Burgruine Klingenberg.....	132-134
Burgruine Saxenegg .....	135-136
Die Sieben Zinnen .....	137
<b>Allerheiligen</b>	
Falkenstein.....	138-139
<b>Ein Streifzug zu Erlebenswertem in den vier Mühlviertler Bezirken – von West nach Ost</b>	
<b>Der Bezirk Rohrbach</b>	
Mühlviertler Donauleiten – Donauschlinge – Schloss Altenhof.....	142-143
Kirche Pfarrkirchen im Mühlkreis – Mühlviertler Dom Niederkappel – Historische Häuser Putzleinsdorf – Ameisberg.....	144-145
Opferschale Obernreith, Atzesberg – Hüllstein, Stratberg, Kollerschlag.....	146-147
Prämonstratenser Stift Schlägl .....	148-149
Böhmerwald – Dreisesselberg – Plöckenstein – Moldaublick .....	150-151
Heiliger Stein, Schwackerreith, St. Oswald bei Haslach – Haslach an der Mühl.....	152-153
Burgruine Pürnstein – Neufelden – Unterkagererhof, Auberg – Glocknhäusl, Kasten, St. Peter am Wimberg .....	154-157
Opferschale am Spanfeldberg, Helfenberg – Waldkapelle Maria Rast.....	158-159
Burg Piberstein, Ahorn .....	160-161

## Der Bezirk Urfahr-Umgebung

Schloss Ottensheim .....	164
Pesenbacher Flügelaltar.....	165
Kerzenstein – Oberwallsee/Bad Mühlacken .....	166
Klosterkirche Pulgarn.....	167-168
Romanisch-gotisches Ägidi-Kirchlein.....	169
Schloss und Burgruine Riedegg.....	170
Burg und Schloss Wildberg .....	171
Freilichtmuseum Mittermayrhof Pelmberg .....	172
Steinkopf in Kulm – Gemeinde Altenberg .....	173
Franzosengrab – Hohenstein – Mühlviertler Steinmauer – Pferdeeisenbahn-Schlange im Gusental .....	174-175
Urastoa – Auriedl/Alberndorf und Opferstein am Prein – Schallersdorf.....	176-177
Burgruine Reichenau .....	178
Sieben-Todsünden-Kanzel Reichenthal .....	179
Mühlviertler Steinbloß-Bauernhäuser in Langzwettl.....	180
Burgruine Lobenstein.....	181
Burgruine Waxenberg.....	182-184
Pilzstein beim Sternstein .....	185

## Der Bezirk Freistadt

Freistadt – Atmosphäre einer historischen Altstadt...	188-198
Motive aus March – Heilquelle Maria Bründl – Menhir von Amesreith .....	199-200, 202-203
Braunberg – Alpenvereinshütte mit Weitblick.....	201
Sandl – Schloss Rosenhof und Teiche .....	204-205
Windhaag bei Freistadt – Zettwing/Cetviny.....	206-208
Pferdeeisenbahn bei Edlbruck und Eisenhut.....	209
Opferstein am Leopoldschläger Berg .....	210
Heidenstein und Pferdeeisenbahn in Rainbach im Mühlkreis .....	211-214
Spätgotischer Flügelaltar St. Michael ob Rauchenödt.....	215-216
Zwei gotische Kirchen von St. Peter bei Freistadt .....	217
Drei gotische Altäre von Waldburg.....	218
Burgruine Kronest und Zeissberg – Neumarkt im Mühlkreis .....	219-220
Gotischer Kefermarkter Flügelaltar – Schloss Weinberg – Burg Dornach.....	221-223
Schloss Tannbach/Gutau – größter Pechölstein in Hundsdorf – Strohdach-Häusl in Erdmannsdorf .....	224-225
Schloss und Kapelle Hagenberg .....	226-227
Wartberg ob der Aist und Felsensteinerkreuz .....	228-230
Pregarten/Wartberg ob der Aist – Unteres Feldaisttal .....	231-232
Tragwein – Kirche – Greisinghof – Burgruine Reichenstein .....	233-234

## Der Bezirk Perg

Mönch im Waldaisttal.....	235	Schloss Pragstein, Mauthausen.....	258
Burgruine Prandegg – Warzenstein Prandegg und Steinkugel .....	236-238	Berglitzl und Schalenstein, Gusen, Langenstein .....	259
Herrgottszit bei Schönau im Mühlkreis .....	239	Burgruine Spielberg, Gusen, Langenstein .....	260
Burgruine Ruttenstein.....	240	Schloss Marbach, Ried in der Riedmark .....	261
Opferschalen am Wimberg, St. Leonhard bei Freistadt.....	241	Kirche Niederzirking, Ried in der Riedmark.....	262
Herzogreither Felsen, St. Leonhard bei Freistadt .....	242	Altaistberg, Ried in der Riedmark.....	263-264
Weltuntergangstein, St. Leonhard bei Freistadt.....	243-244	Teufelskanzel, Hartl, Ried in der Riedmark.....	265
Schalenstein Koblleiten, Seiledt, St. Leonhard bei Freistadt .....	245	Burgruine Windegg, Winden, Schwertberg.....	266
Herzstein im Pampferlus, Rehberg, St. Leonhard bei Freistadt .....	246	Weltstein, Lina, Schwertberg .....	267
Steinkopf, Rehberg, St. Leonhard bei Freistadt.....	247-248	Schloss Schwertberg.....	268
Schalenstein am Koblerberg, Wenigfirling, St. Leonhard bei Freistadt .....	249	Kirche Altenburg, Windhaag bei Perg.....	269-270
Gotische Kirche mit Schlingrippen-Gewölbe, Königwiesen .....	250	Burgruine Windhaag bei Perg .....	271
Tatzerlbrunn – Schalenstein, Hörzenschlag, Königswiesen.....	250	Burg Clam, Gemeinde Klam .....	272-273
Hoisn-Kapelle, Wienau, Weitersfelden.....	251-252	Stiftskirche Baumgartenberg.....	274
Opferschale Windhagmühl, Liebenau .....	253	Kirche Saxen – Gotik und Steinkopf .....	275
Jankusmauer und Koblberg, Liebenstein, Liebenau ...	254-255	Burgruine Kreuzen, Bad Kreuzen.....	276
		Grein und Greinburg.....	277-278
		Steinkopf Dimbach .....	279
		Einsiedelstein Oberederberg, Henndorf, St. Georgen am Walde.....	280
		Stift, Stiftskirche Waldhausen .....	281-282
		Einsiedelstein Handberg, Waldhausen .....	283
		Einsiedelhöhle Handberg, Waldhausen.....	284