

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

Markt und Gemeinde Bad Zell

Heilquelle Cella Hedwigsbründl..... 24-25
Pfarrkirche Bad Zell – Kunst aus Jahrhunderten..... 28-31
Opferstein Ellerberg..... 34-35
Schloss Zellhof 38-41

Gemeinde Rechberg

Pammerhöhe..... 42-43
Elefantenstein 46-47

Gemeinde St. Thomas am Blasenstein

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

Gemeinde Rechberg

Großdöllnerhof – Wackelstein – Pechölstein..... 88-91
Plenkerberg – Aussichtsturm und Wollsack-Felsen..... 91-97
Wackelstein – Schwammerling..... 100-101

Gemeinde Allerheiligen

Schüsselstein (Einsiedelstein) 104-105
Gotische Kirche mit Sakramentshäuschen 108-110
Heiligenstein 111
Pechölstein Burner..... 114-115

Weitere atmosphärische und merk-würdige
Plätze in den vier Naturpark-Gemeinden

Gemeinde Bad Zell

Pranger-Mandl 120-121
Taufstein am Hoferberg 122-123
Siebenschüsselstein Aich 124-125

Gemeinde Rechberg

Fuchsmauern..... 126-127
Einsiedelstein – Ortschaft Puchberg Naarnleiten..... 128-129
Opferstein mit Steinschale – Ortschaft Puchberg 130-131

St. Thomas am Blasenstein

Burgruine Klingenberg..... 132-134
Burgruine Saxenegg 135-136
Die Sieben Zinnen 137

Allerheiligen

Falkenstein..... 138-139

Ein Streifzug zu Erlebenswertem in den vier
Mühlviertler Bezirken – von West nach Ost

Der Bezirk Rohrbach

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 Pelmborg 172

Steinkopf in Kulm – Gemeinde Altenberg 173

Franzosengrab – Hohenstein – Mühlviertler Stein-
mauer – Pferdeeisenbahn-Schlinge 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
Hundsorf – 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

Mönch im Waldaisttal..... 235

Burguine Prandegg – Warzenstein Prandegg
und Steinkugel 236-238

Herrgottsitz bei Schönau im Mühlkreis 239

Burguine Rutenstein..... 240

Opferschalen am Wimberg, St. Leonhard bei Freistadt..... 241

Herzogreither Felsen, St. Leonhard bei Freistadt 242

Weltuntergangstein, St. Leonhard bei Freistadt..... 243-244

Schalenstein Koblleiten, Seiledt,
St. Leonhard bei Freistadt 245

Herzstein im Pampferlus, Rehberg,
St. Leonhard bei Freistadt 246

Steinkopf, Rehberg, St. Leonhard bei Freistadt..... 247-248

Schalenstein am Koblerberg, Wenigfirling,
St. Leonhard bei Freistadt 249

Gotische Kirche mit Schlingrippen-Gewölbe,
Königswiesen 250

Tatzerlbrunn – Schalenstein, Hörzenschlag,
Königswiesen 250

Hoisn-Kapelle, Wienau, Weitersfelden..... 251-252

Opferschale Windhagmühl, Liebenau 253

Jankusmauer und Koblberg, Liebenstein, Liebenau ... 254-255

Der Bezirk Perg

Schloss Pragstein, Mauthausen..... 258

Berglitzl und Schalenstein, Gusen, Langenstein 259

Burguine Spielberg, Gusen, Langenstein 260

Schloss Marbach, Ried in der Riedmark 261

Kirche Niederzirking, Ried in der Riedmark..... 262

Altaistberg, Ried in der Riedmark..... 263-264

Teufelskanzle, Hartl, Ried in der Riedmark..... 265

Burguine Windegg, Winden, Schwertberg..... 266

Weltstein, Lina, Schwertberg 267

Schloss Schwertberg..... 268

Kirche Altenburg, Windhaag bei Perg..... 269-270

Burguine Windhaag bei Perg 271

Burg Clam, Gemeinde Klam 272-273

Stiftskirche Baumgartenberg..... 274

Kirche Saxen – Gotik und Steinkopf 275

Burguine 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