

K3-Wandern

Kunst – Kultur – Kulinarik

Rund um den Wilden Kaiser und Region Kitzbüheler Alpen

Gaby Schuler

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie – abrufbar über:
<http://dnb.dnb.de>



ISBN 978-3-200-06314-3

1. Auflage 2019
Copyright Gaby Schuler

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Gaby Schuler

Alle Rechte bei der Autorin
Urheberrechtlich geschützt – Nachdruck, Vervielfältigung nur mit
ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------|---|
| Vorwort | 7 |
| Was ist K3-Wandern? | 8 |

Frühling

| | |
|------------------------------------|----|
| Zitate und Sprüche | 12 |
| Waldbaden | 15 |
| Festung Kufstein | 17 |
| Gabys K3-Wander-Müsli | 19 |
| Wandern | 21 |
| Gedicht „I bin jo so glücklich“ | 23 |
| Passionsspielhaus Thiersee | 24 |
| Hollywood in Thiersee | 25 |
| Die Kraft der Gedanken | 27 |
| Bad Häring | 28 |
| Schwoich | 29 |
| Schneerosenwanderung zur Walleralm | 31 |
| Gabys Glückskuchen-Ritual | 33 |
| Zitate und Sprüche | 35 |

Sommer

| | |
|----------------------------------|----|
| K3-Wanderung „ICH mit MIR“ | 39 |
| K3-Wanderjuwel im Kufsteinerland | 40 |
| Passionsspiele Erl | 43 |

| | |
|--|----|
| Kräuterweihe | 44 |
| Maria Himmelfahrt | 45 |
| Kufstein | 46 |
| Gabys Kaiserschmarrn mit Beeren | 48 |
| Kaisertalwanderung | 50 |
| Zitate und Sprüche | 52 |
| Kranzhornwanderung | 54 |
| Silberdistel | 56 |
| Kraftplatzwanderung – Gmail-Kapelle St. Johann | 58 |
| Kitzbüheler Horn – Alpenblumengarten | 60 |

Herbst

| | |
|-------------------------------|----|
| Gedicht „Jahreszeiten“ | 64 |
| Gabys Energiekuchen | 66 |
| Wanderung zum Wildseelodersee | 68 |
| Kitzbüchel | 71 |
| Feuersalamander | 72 |
| Lengauer St.-Anna-Kapelle | 73 |
| Ellmau – Kaisergebirge | 74 |
| Suppen in Kufstein | 76 |
| Salvenkirchl | 78 |
| Stampfangerkapelle | 79 |
| K3-Wandertour Ebbs | 80 |
| Jakobskreuz | 83 |
| Nacht der Ballone | 85 |
| Heimatmuseum Niederndorf | 87 |

Winter

| | |
|--|-----|
| Franz Reisch | 90 |
| Weihnachtsbäckerei | 93 |
| Advent | 94 |
| Die Mistel | 96 |
| Glühweinrezept | 97 |
| Skitour Stuckkogel | 98 |
| Winterimpressionen | 100 |
| Gedicht „Glück ist wie ...“ | 101 |
| Glück kannst du lernen wie Zähneputzen | 103 |
| Mein Freiluft-Adventkalender | 104 |
| Zitate und Sprüche | 106 |
| Winterimpression | 107 |
| Schneeschuhwandern | 108 |
| Die Symbolik von Farben | 110 |
| Weihnachtsgedanken | 112 |
| | |
| Über die Autorin | 114 |
| Dankeschön | 115 |
| Impressum | 116 |



www.gaby-schuler.at

www.k3wandern.com

Vorwort

Liebe Wanderfreunde!

Als Austriaguide und Bergwanderführerin darf ich viel Zeit in unserer herrlichen Natur- und Kulturlandschaft verbringen.

Meine K3-Wandertouren sowie Reiseleitungen und Stadtführungen mache ich vorwiegend in den Ferienregionen rund um das Kaisergebirge und in den Kitzbüheler Alpen.

Mit diesem Buch möchte ich das herrliche Glücksgefühl beschreiben, das sich bei achtsamen Wandertouren, beim Kennenlernen der heimischen Kunst und Kultur und beim Genießen der regionalen Kulinarik einstellt.

Weiters gibt es in diesem Büchlein selbst kreierte Rezepte, Fotoimpressionen aus der Natur der Region sowie Sprüche und Zitate.

All das soll zum Nachdenken und Nachahmen anregen – ganz nach dem Motto:

„Lebensgeister mit Naturgeistern wecken“ beziehungsweise Natur und Kultur mit allen Sinnen erfassen und dabei aufblühen!

**„Feel Glück“
beim K3-Wandern
wünscht**

Gaby

K3-Wandern - Was ist das?

Meine Philosophie „K3-Wandern“

K2 ist der zweithöchste Berg in der Welt.

K3 – das ist der Berg in DIR!



Ein K3-Wandererlebnis ist „ein Naturgenuss mit allen Sinnen“!

Du bringst damit Körper, Geist und Seele in Einklang.



Das „K3-Gipfelerlebnis“, nämlich Bewegung und das achtsame Genießen von Natur, Kultur und Kulinarik, beschert dir eine innere Zufriedenheit und Gelassenheit und damit ein ganz spezielles Glücksgefühl!

Zusätzlich stärkt die Kraft der Naturelemente deinen Organismus. Gerade in der heutigen Zeit ist das besonders wichtig.

Der Mensch wird bei einer Unzahl von natürlichen Bewegungsabläufen und Denkprozessen von der modernen Technik beeinflusst.

Dadurch verkümmern diese wichtigen Fähigkeiten des Menschen und viele moderne Zivilisationskrankheiten sind die Folge.

„K3-Wandern“ wirkt hingegen wie eine Wunderpille mit stimmungsaufhellender Erfolgsgarantie!

Und das Beste daran:
„K3-Wandern“ ist überall anwendbar!

**Gestalte dein Leben bunt!
Programmiere dich glücklich!**



**Füttere dich mit positiven Erlebnissen!
Das macht dich fröhlich.**

**Sei selbst ein Motivator!
Kritiker hat die Welt schon genug!**

Schneerosenwanderung zur Walleralm

Ein ganz besonderes Naturerlebnis ist eine Frühlingsrundwanderung vom Hintersteinersee in Scheffau zur Walleralm. Die Wanderung ist gesäumt von bunten Frühlingsboten wie etwa Leberblümchen, Schlüsselblumen, Buschwindröschen und anmutigen Schneerosen.

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Hintersteinersee. Rechts vorbei am Gasthaus Seestüberl folgst du dem gut ausgeschilderten Wanderweg bis zur Walleralm. Viele herrliche Fotomotive verführen dich immer wieder zum Stehenbleiben.

Nach grob 1,5 Stunden erreichst du das Almengebiet. Zuerst geht es noch hinauf zum Gipfelkreuz (ca. 10 Minuten). Hier genießt du einen herrlichen Rundumblick. Hunderte von Bergspitzen winken dir zu. Bei klarem Wetter erspähst du die schneebedeckten Gipfel der Hohen Tauern, die Berge der Kitzbüheler Alpen, die Tuxer Alpen, auch das

Karwendelgebirge und die benachbarten bayerischen Berge sind im herrlichen Bergpanorama zu finden. Nach diesem Naturpanoptikum gibt es eine wohlverdiente Bergjause in einer der drei hervorragenden Einkehrmöglichkeiten. Die „Stöfflhütte“, die „Kafmaalm“ und „Alpengasthof Walleralm“ bieten viele köstliche,größtenteilsselbstgemachte heimische Produkte an.

Der Rückweg führt zunächst ans hintere Ende des Sees. Hier hast du nochmals die Möglichkeit zur Einkehr, bevor du links (Fahrweg) oder rechts (Waldweg) den See entlang zum Parkplatz wanderst.



Isländische Weisheiten

**Achte auf dein Bauchgefühl.
Egal wie gut etwas aussieht,
wenn es sich nicht gut anfühlt,
geh weiter.**



**Kein Mensch ist perfekt,
aber jeder ist auf seine
Weise einzigartig.**



**Es braucht Achtsamkeit,
um seine innere Stimme zu hören
und braucht vor allem Mut
ihr zu folgen.**

Kranzhornwanderung

Gipfelkreuze

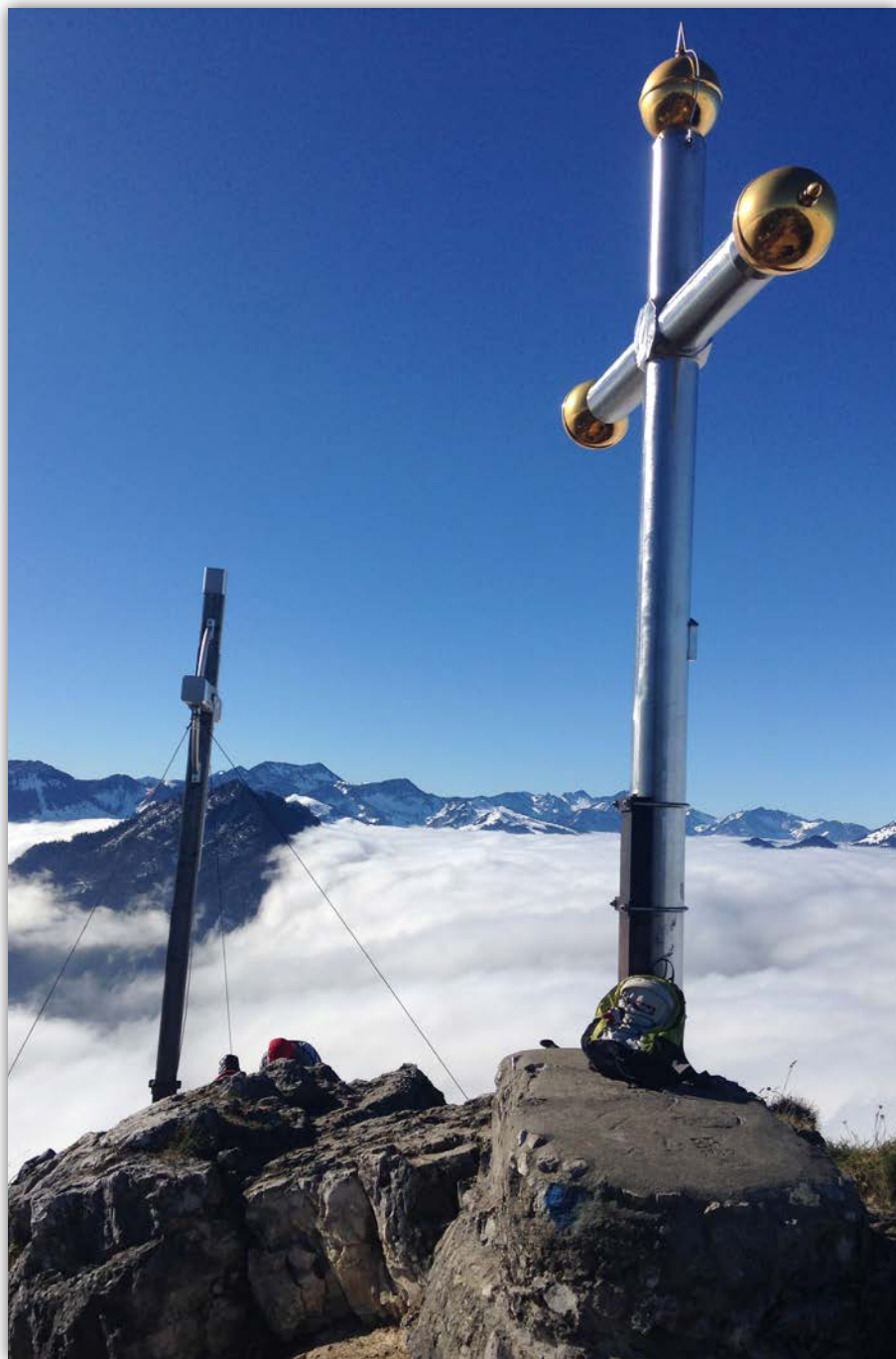
Das Kranzhorn (1.368 Meter) ist der Grenzberg zwischen Tirol und Bayern und weist eine kuriose Besonderheit auf. Da die Grenze über den Berg verläuft, gibt es dort zwei Gipfelkreuze auf engstem Raum.

Auf dem felsigen Gipfelkopf steht ein Gipfelkreuz auf Tiroler Boden und knapp daneben ein Kreuz auf bayerischem Boden. Von dort oben bietet sich ein weitreichender Panoramablick vom Wilden-Kaiser-Massiv hin zum Inntal und hinaus in das bayerische Alpenvorland (bei gutem Wetter sogar bis nach München).

Die Wanderung auf das Kranzhorn ist eine gemütliche Familientour (ca. 1,5 Stunden).

Der Ausgangspunkt (Parkplatz am Erlerberg) ist ab der Erler Kirche mit „Kranzhorn“ ausgeschildert. Ein schöner Forstweg führt zunächst auf die Kranzhornalm (1.222 Meter). Von da an folgst du dem gut ausgebauten Steig (ca. 20 Minuten) bis zum Gipfel mit den zwei Kreuzen.

Auf dem Rückweg lädt die Alm zur Einkehr. Besonders Kinder lieben hier den Streichelzoo, den kleinen See und vor allem den Spielplatz. Erwachsene verweilen gerne im Biergarten.



Gabys Energiekuchen

Zutaten:

4 Eier
180 g brauner Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
200 ml kaltgepresstes Rapsöl
200 g fein geraspelte Karotten
180 g Dinkelmehl
200 g geriebene Walnüsse
 $\frac{3}{4}$ Pkg. Backpulver
1 leicht gehäufte TL gemahlener Zimt
1 Schuss Rum
100 g Pinienkerne
1 Prise Salz

Glasur:

Fein passierte Marillenmarmelade
200 g dunkle Schokolade
50 ml flüssige Sahne

Die Sahne in einer Pfanne erwärmen und die Schokolade darin unter ständigem Rühren auflösen.

Zum Dekorieren:

Etwas gehackte Pistazien, Mandelblätter oder Pinienkerne

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach das Öl dazu geben. Nüsse mit Mehl, Backpulver und der Prise Salz vermischen und zusammen mit den Karotten unter die Masse heben. Zimt und Rum noch hinzufügen. Zum Schluss 100 g Pinienkerne unter die Teigmasse heben. Backrohr einige Minuten auf 170 Grad vorheizen. Teigmasse auf das Backblech geben und 50 Minuten backen.

Den noch warmen Kuchen mit Marillenmarmelade bestreichen. Etwas abkühlen lassen und anschließend mit Schokoglasur bedecken sowie mit gehackten Pistazien, Mandelblättern oder Pinienkernen verzieren oder nur mit Schokoglasur bedecken, in Quadrate schneiden und jedes Quadrat mit einer Walnushälfte dekorieren.

Mein Tipp:

Ich verziere jedes Drittel des Kuchens unterschiedlich und habe somit ein nettes Allerlei auf dem Kuchenteller.





Das Jakobskreuz



Auf der Buchensteinwand, dem schönsten Aussichtsborg im Pillerseetal, steht ein monumentales Gipfelkreuz. Es ist das höchste komplett begehbbare Gipfelkreuz der Welt. Das Kreuz ist mit einer Höhe von 29,6m nur wenige Zentimeter kleiner als die Christusstatue in Rio de Janeiro. Die Idee zu diesem Bauwerk hatte der Touristiker Toni WurZRainer aus Kirchberg bei seiner Pilgerwanderung am Jakobsweg im Jahr 2003.

In den vier Kreuzarmen befinden sich beheizbare Aussichts- und Ausstellungsräume, die auch für diverse Veranstaltungen wie Seminare, Hochzeiten und Buchvorstellungen gemietet werden können. Auf seinen Dächern gibt es zusätzlich vier Aussichtsplattformen, die mithilfe eines Aufzugs auch für Rollstuhlfahrer erreichbar sind.

Das Jakobskreuz ist wahrhaftig ein Ausflugsziel mit atemberaubender Aussicht, es ist ein magischer Kraftplatz, ein Pilgerziel, ein Denkplatz und ein Ort für besondere Veranstaltungen.

Ich liebe dieses Ausflugsziel. Es eignet sich perfekt zum K3 Wandern, für meine Schneeschuhtouren und auch für gemütliche Skitouren.

Advent

Der Advent ist die Zeit,
in der der Mensch und die Natur
den Alltagsstaub von der Seele klopfen.
Es ist die Zeit der Ruhe!
Es ist die Zeit der Regeneration.

Barbaratag am 4. Dezember

An diesem Tag werden Kirschzweige abgeschnitten
und anschließend im Haus in eine Vase mit Wasser gestellt.
Erbblühen die Zweige bis zum Hl. Abend, dann steht nach altem
Brauchtum Erfolg, Gesundheit, Glück, Segen oder auch eine
Hochzeit im neuen Jahr ins Haus.



Räuchern in den Raunächten

Die Raunächte sind die zwölf Nächte zwischen dem Heiligen Abend und dem Dreikönigstag. Der Legende nach handelt es sich dabei um eine geheimnisvolle Zeit, in der die Trennung der Welten des Diesseits und des Jenseits besonders schwach ist.

Das Räuchern (= das Verbrennen von Harzen und Heilpflanzen) ist ein uraltes Ritual der Menschheit. Es diente dazu, das Haus von bösen Geistern zu reinigen. Mensch und Tier sollten dadurch vor Unheil geschützt werden.

Von besonderer Bedeutung sind diese vier Raunächte:

Thomasnacht (21. Dezember)

Heiliger Abend (24. Dezember)

Silvester (31. Dezember)

Nacht vor dem Dreikönigstag (5. Jänner)





**Es ist nicht genug zu wissen –
man muss es auch anwenden.**

**Es ist nicht genug zu wollen –
man muss es auch tun.**

Johann Wolfgang von Goethe

Glück...

kannst du lernen wie Zähneputzen!

Positives Lebensgefühl und Glück kannst du selbst produzieren! Denn tägliches Training für Körper, Geist und Seele macht dich glücklich!

Gerne teile ich mit dir einige Tipps für wertvolle Trainingseinheiten für dein persönliches Glück:

Körpertraining:

Es ist wichtig, dass du dich in der freien Natur ca. dreimal pro Woche mit Freude bewegst – zum Beispiel beim K3-Wandern! Es ist wichtig, dass du dreimal pro Tag mit Genuss möglichst natürlich isst! (Siehe Expertentipp S.13)

Seelentraining:

Dreimal täglich jemandem ein Lächeln schenken!
Dreimal täglich dankbar sein für schöne Momente, Begegnungen, Erlebnisse ...

Geist- bzw. Gehirnttraining:

Dreimal täglich neugierig sein – was Neues lernen, immer ein Ziel haben!

Dein aktives, konsequentes TUN garantiert den Erfolg!

Neugierig **LERNEN**, natürlich **ESSEN** und **BEWEGUNG** in freier Natur setzen die herrlichen Glücksbotenstoffe frei!

Über die Autorin



Gaby Schuler, geboren 1959 in St. Johann in Tirol, wuchs in Ellmau und Breitenbach am Inn auf. Sie lebte in London, Innsbruck, Kufstein und Schwoich, bevor sie 2015 wieder in ihren ursprünglichen Heimatort Ellmau zurückkehrte. Sie ist verheiratet, hat zwei Söhne und ein Enkelkind.

Aktuell arbeitet sie als Austriaguide, Bergwanderführerin sowie Autorin und Referentin. Ihre liebsten Beschäftigungen sind K3-Wandern, Lernen und Lesen, Fotografieren, Reisen, Kochen, Malen und Zeichnen, Philosophieren und Diskutieren mit Gleichgesinnten, Kunst- und Kulturgeschichte u. v. m.

Lieblingszitate:

„Mein Ziel ist es, immer ein Ziel zu haben.“

Udo Jürgens

„Ich verliere nie – entweder ich gewinne oder ich lerne!“

Nelson Mandela

„Abwechslung und Neues sind die Quellen des Glücks.“

Epikur

Ein herzliches Dankeschön ...



Ein herzliches Dankeschön an alle wunderbaren Menschen, die direkt oder indirekt an der Entstehung des Buches beteiligt waren. Viele berührende und interessante Gespräche und Begegnungen waren damit verbunden.

