

Pressemitteilung | Seite 1 | 02.04.2026

## **Aktionsmonat April in der Tourist Information: Kraftorte entdecken – achtsam durch Freiburg und die Region**

Die Tourist Information Freiburg lädt im April zum Aktionsmonat „Achtsamkeit & Wellness“ ein und stellt dabei Orte vor, an denen sich Natur, Stille und urbane Lebensqualität auf besondere Weise verbinden – mitten in der Stadt und in ihrer Umgebung.

Freiburg und die Region bieten zahlreiche Rückzugsräume für Menschen, die für einen Moment Tempo herausnehmen möchten: klassische Thermen, grüne Oasen, Barfußpfade oder Salzgrotten. Im Aktionsmonat April kommuniziert die Tourist Information diese Erlebnisse, die Körper und Geist zugleich ansprechen, gebündelt.

### **Urbanität trifft Naturnähe**

Im Mittelpunkt stehen vier Achtsamkeitsspaziergänge, die zu Orten führen, die Weite, Ruhe und natürliche Kraft vereint. Sie laden dazu ein, Freiburg aus einer entschleunigten Perspektive zu erleben – achtsam, sinnlich und im eigenen Rhythmus. Die Routen reichen vom Schlossberg bis nach Günterstal, sind kostenfrei, leicht zugänglich und bewusst niedrigschwellig gehalten. Kleine Impulse zu Wahrnehmung und Atmung begleiten die Wege und unterstützen dabei, Abstand vom Alltag zu gewinnen und die Umgebung intensiver wahrzunehmen.

Pressemitteilung | Seite 2 | 02.04.2026

## **Vier Wege – vier Perspektiven der Ruhe**

Die beschriebenen Routen führen

- durch die Mez'schen Gärten am Schlossberg,
- zum Kommandantengarten mit Blick über Freiburg bis zu den Vogesen,
- durch die Schrebergärten von Günterstal,
- zum Kloster St. Lioba, einem Ort der Stille am Rand des Schwarzwalds.

Sie richten sich sowohl an Freiburg-Besucher\*innen wie an Einheimische, die abseits bekannter Wege Orte des Innehaltens entdecken möchten – allein, zu zweit oder als bewusste Pause im Alltag.

## **Ein Angebot für moderne Städtereisende**

Mit dem neuen Flyer greift die Tourismusförderung der FWTM ein wachsendes Bedürfnis im Städtetourismus auf: den Wunsch nach Sinnhaftigkeit, Naturkontakt und echten Auszeiten. Die Achtsamkeitsspaziergänge eignen sich besonders für Wochenendgäste, Tagesbesucher\*innen und Wiederkehrende, die Freiburg jenseits klassischer Sehenswürdigkeiten erfahren möchten.

## **Flyer ab sofort erhältlich**

Der Flyer „**Kraftorte in Freiburg**“ ist ab sofort

- in der Tourist Information am Rathausplatz erhältlich
- sowie online abrufbar unter [www.visit.freiburg.de](http://www.visit.freiburg.de)