

Der Himmel in dir Achtsamkeit und Wandern



*„Geh und berühre den Frieden in jedem Moment.
Geh und berühre das Glück und die Freude in jedem Moment.
Jeder Schritt bringt eine frische Brise.
Jeder Schritt lässt unter unseren Füßen eine Blume blühen.“
(Thich Nhat Hanh)*

„Sich eine Auszeit gönnen vom allzu geschäftigen Alltag“ – unter diesem Stern stehen diese Wandertage. Leichtfüßig, ohne viel Gepäck, gehen wir los. Wir tauchen ein in die wunderbare Natur. Auf herrlichen Wald- und Wiesenwegen vagabundieren wir durch die zauberhafte Landschaft rund um Oy, mit ihren sanften Hügeln, weiten Feldern und Fernsichten. Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Friede, Freude, Freiheit, Leichtigkeit, Herzintelligenz sich in uns weiten und entfalten dürfen. An diesen Tagen gehen wir bewusst in Achtsamkeit, was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Ganz einfach: Wir sind DA. Während der Wanderung sind wir in Stille und schweigend, sodass jede, jeder zu sich kommen kann. Die Natur erleichtert es ungemein, sich wieder mit der eigenen Wesensnatur zu verbinden. Denn Natur wertet nicht, will nichts, fordert nichts – das ist ansteckend. Schritt für Schritt kommen wir immer mehr im Hier und Jetzt an – in unserem Herzen, wir berühren den Himmel im Inneren.

Einfach nur gehen, ab und zu innehalten, staunen. Meditation in der Natur, Mittagspause an einem lauschigen Naturplatz oder im Seminarhaus, Sharingrunden, Dyaden – so sieht die offene Tagesstruktur aus. Den Tag beginnen wir mit einfachen Körperübungen bzw. Yoga und Meditation – und lassen ihn meditativ ausklingen, manchmal am Feuer. Phasen des Schweigens wechseln sich ab mit achtsamer Kommunikation (an manchen Abenden). Grundsätzlich sind wir viel in Stille. Die Chancen stehen ziemlich gut, dass wir am Ende lebendiger, gelassener und freudig, irgendwie wacher sind, durchtränkt von der Natur – kurzum, alles Qualitäten, die wir brauchen, um wieder kraftvoll und kreativ im Alltag zu wirken. Kann auch gut sein, dass wir Zuhause staunend feststellen, dass sich in unserem Rucksack ungeahnte Möglichkeiten befinden ...

Ausrüstung: gute, eingelaufene Wanderschuhe und entsprechende Kleidung, Tagesrucksack, Wasserflasche; Sonnen- bzw. Regenschutz; evtl. Teleskopstöcke mitnehmen; fürs Sitzen auf dem Boden: Sitzunterlage. Schwimmsachen (es gibt Gelegenheit, in Seen zu baden), persönliche „Notfallapotheke“ wie Pflaster etc.

Reine Wanderzeit: Wir gehen am Tag max. ca. 4 bis 4,5 Stunden, an den ersten beiden Tagen weniger. Grundsätzlich sind die Wanderwege leicht begehbar, ein bisschen Kondition und Trittsicherheit jedoch erforderlich. Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung.

Datum: Di. 27.8.24, 17 Uhr – So. 1.9.24, 13 Uhr (Mittagessen)

Ort: Das wunderschöne Seminarhaus Zeitlos liegt in Oy-Mittelberg, inmitten einer anmutigen Voralpenlandschaft. Es ist idealer Ausgangspunkt für schönste Wanderungen. www.haus-zeitlos.de

Leitung: Karin Breyer, www.karinbreyer.com

Kursgebühr:

Seminar: 430 Euro

Unterkunft (incl. Verpflegung): 495 Euro Einzelzimmer, 420 Euro Doppelzimmer zuzüglich 9 Euro Kurbeitrag der Gemeinde Oy-Mittelberg (bitte bei Anreise bar bezahlen).

