



Die Ostseeküste bietet sich an für Spaziergänge, bei denen man die Seele baumeln lassen kann.

Foto: hfr

Silent Walks in Scharbeutz

An der Ostsee gibt es nun Spaziergänge mit Meditation und Yoga.

Scharbeutz. Für Entspannung pur sorgen die „Silent Walks“, die am Sonnabend, 28. Oktober, um 10 Uhr und am Sonntag, 19. November, um 11 Uhr kostenlos in Scharbeutz angeboten werden. Dabei wird der rund einstündige Spaziergang durch die erholsame Landschaft zum meditativ-erholsamen Erlebnis. Schweigend und in Kombination mit Meditations- und Yogaübungen bewegen sich die Teilnehmer in der Natur und genießen die Stille und die bewusste Entspannung.

Nach dem Motto „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ er-

lebt man, wie angenehm es sein kann, einmal nicht zu sprechen, sich bewusst auf sich zu konzentrieren und auf diese Weise zu sich selbst zu finden und den hektischen Alltag weit hinter sich zu lassen.

Am Anfang bleibt den Teilnehmern etwas Zeit, um sich kurz auszutauschen; danach wird den Rest des Weges geschwiegen. Das Tempo der Wanderung wird auf die jeweilige Gruppenkonstellation abgestimmt. Während der Tour werden einfache Meditations- oder Yogaübungen vorge-macht, an denen jeder, der mag, teilnehmen kann. Die

Übungen fördern die aktive Entspannung und sorgen für eine maximale Erholung. Für die Übungen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die „Silent Walks“ sind ohnehin für jedes Fitnesslevel geeignet.

Um den Walk genießen zu können, sollte man an festes Schuhwerk und bequeme, witterungsangepasste Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, denken. Treffpunkt für die beiden Veranstaltungen ist vor dem Eingang der Ostsee-Therme in der Strandallee 143 in Scharbeutz. KG