

„In der Ruhe liegt die Kraft“:
„Silent Walks“ in der Lübecker Bucht

Scharbeutz. Neu in der Lübecker Bucht sind die „Silent Walks“, bei denen der Spaziergang durch die erholsame Landschaft zum meditativ-erholsamen Erlebnis wird. Schweigend und in Kombination mit Meditations- und Yogaübungen bewegt man sich durch die Natur und genießt Stille und bewusste Entspannung. „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ - das alte Sprichwort erfährt bei den „Silent Walks“ eine Renaissance, wenn man erlebt, wie angenehm es sein kann, einmal nicht zu spre-

chen, sich bewusst auf sich zu konzentrieren und auf diese Weise zu sich selbst zu kommen. An sechs Terminen mit wechselnden Touren werden die Teilnehmer in Scharbeutz, Pelzerhaken und Retzin eingeladen, bei den „Silent Walks“ den hektischen Alltag weit hinter sich zu lassen. Die Strecken führen durch die Küstenlandschaft sowie durch das ostholsteinische Hügelland und sind eine ganz individuelle Erfahrung innerhalb einer Gemeinschaft. Am Anfang bleibt 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. Hierbei sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die „Silent Walks“ sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Teilnehmer sollten festes Schuhwerk mitbringen und bequeme, witterungsangepasste Kleidung wählen, in der sie sich bei den Entspannungs-Übungen gut bewegen können. Jeder Walk dauert 1 bis 1,5 Stunden.

In Scharbeutz trifft man sich zum „Silent Walk“ vor dem Eingang der Ostsee-Therme. Die Scharbeutzer Termine sind am Samstag, dem 28. Oktober, von 10 bis zirka 11 Uhr und am Sonntag, dem 19. November, von 11 bis zirka 12 Uhr. Weitere Informationen gibt es unter



Neu in der Lübecker Bucht sind die „Silent Walks“, bei denen der Spaziergang durch die erholsame Landschaft zum meditativ-erholsamen Erlebnis wird.

(Foto: ©Ostsee-Holstein-Tourismus)

dem Stichwort „Silent Walks“ im Veranstaltungskalender der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender.

Zusteller in Klingberg
 für die Verteilung des reporters
 gesucht
 Tel. 04503-2140 **der reporter**

Steuern? Wir machen das!