

Silent Walks: „In der Ruhe liegt die Kraft“

Die Zeit rennt schnell. Die Zeit ist knapp. Der laute Alltag kostet Kräfte. Und das Wort „Entschleunigung“ gewinnt immer mehr an Bedeutung. Viele erkennen, dass sie etwas ändern, etwas für sich tun müssen. In der Lübecker Bucht gibt es jetzt ein Programm, das Entspannung verspricht: „Silent Walks“ vermitteln den Genuss der Stille.

Die wilden Sommerpartys sind vorbei; der Herbst verspricht entspannende Ruhe. Neu in der Lübecker Bucht und sicher sehr hilfreich sind die ‚Silent Walks‘, bei denen der Spaziergang durch die erholsame Landschaft zum meditativen Erlebnis wird. Schweigend und in Kombination mit Meditations- und Yogaübungen bewegt man sich durch die Natur, genießt dabei Stille und bewusste Entspannung.

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“: das alte Sprichwort erfährt bei den ‚Silent Walks‘ eine Renaissance. Man erlebt, wie angenehm es sein kann, einmal nicht zu sprechen, sich bewusst auf sich selbst zu konzentrieren und auf diese Weise auch zu sich selbst zu kommen.

An sechs Terminen mit wechselnden Touren werden die Teilnehmer 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 Er-

fahrung innerhalb einer Gemeinschaft.

Am Anfang bleibt etwas Zeit, um sich kurz auszutauschen; danach wird auf dem Rest des Weges geschwiegen.

nen 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 - 1,5 Stunden.

Termine und Treffpunkte:

Scharbeutz

Treffpunkt: Vor dem Eingang der Ostsee-Therme, Strandallee 143, am 28. Oktober von 10.00 Uhr bis ca. 11.00 Uhr
am 19. November von 11.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

Pelzerhaken

Treffpunkt: Vor der Rezeption der Kailua Lodge, Auf der Pelzerwiese, am 21. Oktober von 10.00 Uhr bis ca. 11.00 Uhr, am 12. November von 11.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr



Meditative Stille vermitteln die „Silent Walks“: Unterstützt von Yoga-Übungen, verhilft das Programm zur Entspannung

Das Tempo der Wanderung wird auf die jeweilige Gruppenkonstellation abgestimmt. Während der Tour werden einfache Meditations- oder Yogaübungen vorgemacht, an de-