



**SIERKSDORF**  
**HAFFKRUG**  
**SCHARBEUTZ**



[www.luebecker-bucht-ostsee.de](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de)

## „Silent Walks“

**Lübecker Bucht.** 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 sprechen, sich bewusst auf sich zu konzentrieren und auf diese Weise 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 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 vorgemacht, 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 Entspannungsübungen gut bewegen können. Jeder Walk dauert circa eine Stunde.

### **Termine und Treffpunkte:**

**Scharbeutz,** Treffpunkt vor Eingang Ostsee-Therme, Strandallee 143: Samstag, 28. Oktober von 10 bis circa 11 Uhr, Sonntag, 19. November von 11 bis circa 12 Uhr.

**Pelzerhaken,** Treffpunkt vor der Rezeption der Kailua Lodge, Auf der Pelzerwiese: Samstag, 21. Oktober von 10 bis circa 11 Uhr, Sonntag, 12. November von 11 bis circa 12 Uhr.

**Retzin,** Treffpunkt Seebrücke, Strandweg: Samstag, 14. Oktober von 10 bis circa 11 Uhr, Sonntag, 5. November von 11 bis circa 12 Uhr. (red)