

Bewusst und erholt durch den Herbst

LÜBECKER BUCHT. Der quirligen Sommer ist vorbei. Die noch warmen Sonnenstrahlen scheinen auf den nun weiten Strand, und in der Lübecker Bucht beginnt mit dem Herbst auch wieder die „Komm zu dir“-Zeit.

Mit kleinen, feinen Erlebnisangeboten und Kursen bietet sie die Möglichkeit, bei einer Auszeit am Meer ganz bewusst den Fokus auf die körperliche und geistige Erholung zu legen. Hierbei geht es achtsam durch die Küstennatur, man kommt zur Ruhe, tut sich mit allen Sinnen etwas Gutes und tankt neue Kraft. Neben bewährt-beliebten Angeboten, wie den Lama-Wanderungen und den Silent Walks, hat die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht für die diesjährige „Komm zu dir“-Zeit zwei neue Erlebnisangebote sprichwörtlich im Köcher.

Am 19. Oktober findet ein Bogenbau-Kurs statt: Bei dem kompakten Einstieg in den Bogenbau stellen die Kursteilnehmer in nur einem Tag selbst einen Bogen her und erhalten eine Einführung in das intuitive

Bogenschießen. Größe und Auszugsgewicht des Bogens werden dabei genau auf die jeweils individuellen Wünsche und Körpermaße zugeschnitten.

Dann ist da noch der ganztägige „Achtsame Biathlon“ am 20. Oktober: eine Kombination aus Sitz- und Gehmeditationen und Bogenschießen – praktiziert in ZEN-Tradition und inspiriert von einer ganzheitlichen Sichtweise. Dieser Tag lädt dazu ein, bei einer Auszeit am Meer den Kopf wieder frei für das Wesentliche zu bekommen. Körperhaltung und innere Haltung, Anspannung und Entspannung, Lösen und Loslassen sind die Fähigkeiten, die man sich im Bogenschießen sowie auch beim Meditieren aneignet und die hierbei trainiert werden.

Anmeldungen sind erforderlich und per E-Mail an scharbeutz@luebecker-bucht-ostsee.de oder unter Telefon 04503 7794 160 möglich.

➤ **Infos zu den Kursangeboten gibt's auf www.luebecker-bucht-ostsee.de/achtsam-bewegt**