

Lübecker Bucht

Lifestyle · Events · Aktivitäten



BEWUSST UND BESONNEN DURCH DEN HERBST

Mit Silent Walk, Bogenschießen und dem Achtsamen Biathlon

Die Natur macht es vor: im Herbst beginnt die Ruhephase und die Natur begibt sich auf den Rückzug. Auf den Menschen übertragen, wird diese Jahreszeit oft mit Besinnung und einer Innenwendung in Verbindung gebracht. In der Lübecker Bucht heißt das: Komm zu dir. Bei achtsamen Erlebnisangeboten kann man den Alltag für eine Weile hinter sich lassen, sich konzentrieren und sortieren, zur Ruhe und zu sich zu kommen.

BOGENBAUKURS – 14. NOVEMBER 2020

Bei dem eintägigen Kurs kommen die Teilnehmer mit leeren Händen und gehen um einen selbst gebauten Bogen, interessante Einblicke und nette Begegnungen reicher wieder nach Hause. Der Kurs ist so aufgebaut, dass die Teilnehmer zügig zu einem Ergebnis kommen und noch am selben Tag den selbst gebauten Bogen bereits einschließen können.

Der Kurs findet im Haus des Gastes in Pelzerhaken statt.

Ppreis: Erwachsene 159 Euro / Kinder 119 Euro (inkl. Bogenschießen-Material und Lunch). Eine Voranmeldung ist erforderlich unter: Tourist-Information Scharbeutz, Tel.: 04503 - 7794 160 oder unter scharbeutz@luebecker-bucht-ostsee.de

ACHTSAMER BIATHLON – 15. NOVEMBER 2020

Der ganztägige ‚Achtsame Biathlon‘ in Pelzerhaken ist eine Kombination aus Sitz- und Gehmeditationen und Bogenschießen – praktiziert in ZEN-Tradition und inspiriert von einer ganzheitlichen Sichtweise. Körperhaltung und innere Haltung, Anspannung und Entspannung, Lösen und

Loslassen sind die Fähigkeiten, die beim Bogenschießen und Meditieren vermittelt werden, so dass der Kopf frei für das Wesentliche wird. Der Kurs ist geeignet für Anfänger im ZEN sowie im Bogenschießen. Das Equipment für die Meditation und das Bogenschießen wird bereitgestellt. Für die Meditation ist bequeme – wenn möglich schwarze – Kleidung (Jogging-Anzug oder ähnliches) mitzubringen. Die Meditation findet im Saal des Hauses des Gastes in Pelzerhaken statt. Je nach Wetterverhältnissen wird das Bogenschießen draußen oder drinnen stattfinden.

Damit dieses achtsame Erlebnis besonders bleibt, ist die Teilnehmerzahl auf 16 Personen begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei



8 Personen. Preis: 69€ pro Person (inkl. Lunch). Eine Voranmeldung ist erforderlich unter: Tourist-Information Scharbeutz, Tel.: 04503 - 7794 160 oder unter scharbeutz@luebecker-bucht-ostsee.de

SILENT WALK VON OKTOBER 2020 BIS MÄRZ 2021

Ganz bewusst wird bei dieser einstündigen Wanderung auf Gespräche verzichtet. Stillschweigend und ohne sich abzulenken, geht es mit weitem Blick über das Meer entlang des Küstenstreifens. Unter fachkundiger Leitung wird der Fokus der Teilnehmer auf die bewusste Wahrnehmung der Natur und gleichermaßen die Selbstwahrnehmung gelenkt. An einigen Plätzen mit besonders schöner Aussicht werden kleinen Meditations- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Derart für die Reize der Umgebung sensibilisiert, lauscht man bewusst auf den Wellenschlag und spürt intensiv die Meeresbrise sowie die Bewegungsabläufe des eigenen Körpers – nah und in Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.

Die Silent-Walks finden im Herbst 2020 und Winter 2020/2021 in Pelzerhaken und Rettin statt; der erste Termin ist am 11. Oktober 2020 in Rettin. Silent Walks sind für jedes Fitnessniveau geeignet. Es wird empfohlen, witterungsangepasste und bequeme Kleidung zu tragen. Eine Anmeldung ist erforderlich; die Teilnahme kostet 3 Euro pro Teilnehmer.

Alle Informationen, eine Terminübersicht und eine Buchungsmöglichkeit gibt es online unter: <https://www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender>