



Beim „Silent Walk“ wird nicht gesprochen.

Foto: luebecker-bucht-ostsee.de

Achtsame Angebote für den Herbst

Bogenbaukurs, Achtsamer Biathlon, Silent Walk: An der Lübecker Bucht gibt es viele Möglichkeiten, zu sich selbst zu finden.

LÜBECKER BUCHT. 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 einschießen können.

Mit einem gut vorbereiteten Rohling gelingt jedem der Bau eines erstklassigen Holzbogens, der in Größe und Auszugsgewicht auf die individuellen Wünsche und Körpermaße zugeschnitten ist. Neben ausreichend Zeit für das Handwerk werden im Laufe des Kurses ebenso grundlegende fachliche Einblicke in die Bogenphysik und Holzkunde vermittelt.

Der Kurs findet im Haus des Gastes in Pelzerhaken statt. Die

Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei fünf Personen. Kinder unter zehn Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Preis: Erwachsene 159 Euro / Kinder 119 Euro (inkl. Bogenbau-Material und Lunch). Eine Voranmeldung ist erforderlich unter Telefon 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.

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 acht Personen.

Preis: 69 Euro pro Person (inkl. Lunch).

Eine Voranmeldung ist erforderlich unter Telefon 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.

Die Silent-Walks finden im Herbst 2020 und Winter 2020/2021 in Pelzerhaken und Retzin statt; der erste Termin ist am 11. Oktober 2020 in Retzin. Silent Walks sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Der Veranstalter bittet um Verständnis, dass das Mitführen von Hunden beim Silent Walk nicht möglich ist.

Eine Anmeldung ist erforderlich; die Teilnahme kostet drei Euro pro Teilnehmer. Alle Informationen gibt es auf www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender.