

AARGAU

# ACHTSAM UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Im Seetal gibt es seit diesem Frühling den Achtsamkeitstrail.  
Eine Premiere in der Schweiz.

Zora Innig



Mit dem E-Bike  
unterwegs im Seetal.

© SEETAL TOURISMUS,  
BEAT BRECHBÜHL

**E**ntschleunigen, herunterfahren, den Moment mit allen Sinnen wahrnehmen: Der Achtsamkeitstrail Seetal hilft dabei. Verschlungene Pfade führen E-BikerInnen über die lieblichen Hügelzüge der Kantone Aargau und Luzern, hin zu acht inspirierenden «Raststätten zum kleinen Glück». Unter kundiger Anleitung durch zertifizierte Achtsamkeitstrainerinnen und Achtsamkeitstrainer lernen die Velofahrenden an diesen mystischen Orten in Gruppen, sich achtsam durch die Natur zu bewegen. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen, sich bewusst zu entschleunigen und den Moment zu spüren und zu leben. Inmitten der Stille der Seetaler Natur entkommen die E-BikerInnen dem Alltagsstress und der ständigen Erreichbarkeit.

Achtsamkeits- und  
Entspannungs-  
übungen helfen, sich  
bewusst zu  
entschleunigen.

© SEETAL TOURISMUS

Seetal Tourismus hat dieses neue Angebot im Frühjahr lanciert. Es ist in der Schweiz einzigartig. Die Route führt über bestehende Velowege und kann individuell absolviert werden: Auf gut erkennbaren Installationen aus einheimischem Holz sind die jeweiligen Achtsamkeitsübungen beschrieben. Verschiedene Angebote richten sich aber auch an Gruppen; sie werden von zertifizierten Achtsamkeitstrainerinnen und Achtsamkeitstrainern der Akademie für Achtsamkeit begleitet. So verbringen Gruppen – ob FreundInnen oder Arbeitsteams – gemeinsam Qualitätszeit und können Erfahrungen offen austauschen. Dies stärkt den Zusammenhalt im Team.

## DER FOOD-TRAIL

Bereits vor zwei Jahren hat Seetal Tourismus den ersten Food-Trail für E-Bikes eröffnet: Jeweils in den Sommermonaten führt diese genussvolle Schnitzeljagd an Obstbäumen, Reben und Schlössern vorbei. An den Genuss-Stationen gibt es zu essen und zu trinken. Der Trail ist auch für E-Bike-AnfängerInnen geeignet.

SEETALTOURISMUS.CH/ACHTSAMKEITSTRAIL  
AARGAUTOURISMUS.CH

