



VELOTOUR

NEUE LEBENSASPEKTE AUF DEM ACHTSAMKEITSTRAIL IM SEETAL

Dem Begriff Achtsamkeit geht es ähnlich wie dem Wort Nachhaltigkeit. Beide werden oft in den Mund genommen und dienen hier und dort als Zuckerguss, um vorteilhafter zu wirken. Achtsamkeit ist ein Begriff, der aus dem buddhistischen Kontext stammt und sich auf die Fähigkeit bezieht, bewusst und aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu sein. Dieses Verharren im Hier und Jetzt, ohne in Gedanken abzuschweifen, ermöglicht eine neue Qualität der Präsenz. Man nimmt sich und seine Umgebung bewusster wahr. Denn Achtsamkeit beinhaltet die bewusste Beobachtung des eigenen Körpers, der Sinneswahrnehmungen und des Geistes. Es geht darum, die eigene Aufmerksamkeit gezielt auf den gegen-

wärtigen Moment zu lenken, sei es durch die Wahrnehmung des Atems, der Empfindungen im Körper. Achtsamkeit kann in vielen Bereichen des Lebens angewendet werden, wie zur Reduzierung von Stress, zur Verbesserung der Konzentration, zur Steigerung des Wohlbefindens oder zur Bewältigung von schwierigen Emotionen.

Auf diesen Weg kann man sich locker – im wahrsten Sinne des Wortes – im Seetal auf dem Achtsamkeitstrail begeben. «Wünschen Sie sich, dass Ihr Leben stressfreier wäre? Hätten Sie gerne mehr Energie? Möchten Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Steigen Sie aufs E-Bike und befahren Sie den neuen Achtsamkeitstrail Seetal. Es ist die erste E-Bike-Route dieser

Art und eine Bereicherung für alle, die sich in Achtsamkeit üben wollen», lautet die Werbung für den ersten Achtsamkeitstrail der Schweiz, der seit Mitte Mai besteht. Wählen kann man zwischen der Route Hallwilersee mit vier «Raststätten zum kleinen Glück» oder der Strecke Baldegersee mit zwei Glückspausen. Auf 62 Kilometern radelt man an lieblichen Landschaften vorbei Richtung wohltuende Wirkung. Wer möchte, kann an einer geführten Tour mit zertifizierten Trainerinnen und Trainern teilnehmen, die in das Thema Achtsamkeit einführen. Weitere Informationen unter www.seetaltourismus.ch. Anton Ladner