

GELASSENHEITSWEG 1

<u>SIEBEN</u> **ELEMENTE**

9

GELASSENHEITSWEG 2 NEUNMAL SINNE











Liebe Neumarkterinnen und Neumarkter, sehr geehrte Besucherinnen und Besucher!

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde die Trimm-Dich-Bewegung ins Leben gerufen, bei der man etwa durch Trimm-Dich-Pfade die sportliche Betätigung der



Bürgerinnen und Bürger fördern wollte. Heute hat sich neben der körperlichen Fitness längst die Frage des seelischen und geistigen Gleichgewichts als wichtiger Bereich eines ganzheitlichen Lebens mit dazu gesellt.

Um dem Rechnung zu tragen, haben wir in Neumarkt zwei sogenannte "Gelassenheitswege" entwickelt. Wir folgen damit dem Wunsch vieler nach weniger Stress und nach Möglichkeiten, um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Auf den beiden Wegen erwarten die Nutzer an den einzelnen Stationen verschiedene Übungen, durch die sie wieder innere Ruhe finden und das Innehalten im Alltag praktizieren können.

Für eher kurze Trips bietet sich der Weg im LGS-Park an, der auch als Möglichkeit für einen sanften "Work-out" neben der beruflichen Beanspruchung gut genutzt werden kann. Wer eine umfassende Wanderung mit entsprechenden Übungen zur Wiedergewinnung der inneren Ruhe und zum Aufnehmen der Kraft aus der Natur vornehmen will, kann die Fünf-Stunden-Variante wählen. Sie führt vom Wolfstein über den Fuchsberg zum Steinbruch und über Höhenberg und Mariahilfberg wieder zurück zum Wolfstein.

Bei diesem Projekt unterstützt uns die AOK Bayern mit einem deutlichen Förderbetrag auch im Sinne eines unserer Stadtleitbilder mit dem Titel "Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung sowie verantwortungsbewusster und gesunder Lebensstil". Ich danke in dem Zusammenhang unseren Partnern von der AOK Bayern und der Firma Metatrain für die gute Zusammenarbeit und hoffe, dass viele Interessierte unser neues Angebot annehmen. Allen Nutzern wünsche ich viel Freude an unseren Resilienz-Wegen und hoffe, dass sie dort seelische und geistige Stärkung finden.

lhr

Thomas Thumann Oberbürgermeister

Sehr geehrte Damen und Herren, hallo liebe Gesundheitsbewusste und Naturfreunde,



die Stadt Neumarkt führt in ihrem Logo den Zusatz "Starke Stadt". Dies hat sich im Projekt "RESI TO GO" wieder einmal bewahrheitet.

Die psychische Gesundheit der Bürger zu stärken – das ist etwas Neues! Die breite Akzeptanz dafür muss erst noch wachsen, doch der Anfang ist gemacht. Man erinnere sich an die erstaunten Blicke, als die ersten Sportbegeisterten mit Nordic Walking-Stöcken unterwegs waren und auch an die Kommentare der amüsierten Beobachter. Neues muss langsam in der Mitte der Gesellschaft ankommen. Der erste Schritt ist erfolgt, zu erkennen, was und wie viel Stärkung der Resilienz – der psychischen Widerstandfähigkeit - für uns bedeutet. Dies nicht nur zu erkennen, sondern auch entschieden etwas auf den Weg zu bringen, das ist stark.

Die AOK Bayern – Direktion Neumarkt ist hier als Marktführer gerne ein starker Partner vor Ort. Wir sind die einzige Gesundheitskasse und haben die Chance genutzt mit einem größeren Förderbetrag ein Projekt zu unterstützen, das allen Bürgern zugute kommt. Das Angebot richtet sich bewusst nicht nur an eine bestimmte Zielgruppe, sondern ist für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen offen zugänglich. Als größter Krankenversicherer in der Region Neumarkt sehen wir in "RESI TO GO" eine zukunftsgerichtete und wirksame Maßnahme für Gesundheitsprävention im Bereich der psychischen Gesundheit in der Region Neumarkt.

Von Herzen wünsche ich Ihnen allen: Bleiben Sie gesund und aktiv für Ihre Gesundheit!

lhr

Gernard'Lindner Direktor der AOK

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Sie sich entschlossen haben, mit RESI TO GO etwas für sich selbst, für Ihre RESILIENZ zu tun. RESILIENZ, das ist die psychische Fitness. Die gilt es in unseren hektischen Zeiten immer wieder zu stärken. Denn oft sind wir im Dauerstress. Ob Arbeit oder Freizeit, wir müssen meist viel zu viel psychischen Druck aushalten ohne Entlastung zu bekommen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig präventiv etwas für die eigene RESILIENZ zu tun. Das fördert die Lebensfreude und die Gesundheit. Und das ist das Ziel von RESI TO GO.

RESI steht, wie Sie sicher schon vermutet haben, für RESILIENZ. TO GO dafür, dass wir in einem ersten Schritt beim Gehen in der Natur Gelassenheit tanken und in einem zweiten TO GO diese Gelassenheit dann mit nach Hause nehmen.

Viel Freude beim Üben Ihr RESI TO GO Team

INHALTVERZEICHNIS:

Vorbemerkungen	Seite 7 - 11
Gelassenheitsweg 1 -SIEBEN ELEMENTE	Seite 12 - 29
Gelassenheitsweg 2 -NEUNMAL SINNE	Seite 30 - 55
Bewerten	Seite 57

VORBEMERKUNGEN



Sie können die in dieser Broschüre beschriebenen Übungen ganz einfach anhören, in dem Sie einen der folgenden zwei Wege wählen:

RESI TO GO WEBSEITE

Besuchen Sie die Smartphone-optimierte Webseite www. resi-to-go.de und starten Sie die gewünschte Tondatei über den Browser Ihres Handys. Zu Hause können Sie die Seite natürlich auch besuchen und sich die Dateien zum Abspielen laden: www.resi-to-go.de

RESI TO GO APPS

Wir haben für Sie eine iOS- und Android-App vorbereitet, die Ihnen alle Übungen bequem als Audiodatei zum Abspielen auf Ihr Smartphone lädt. Besuchen Sie hierzu einfach einen der folgenden Links, um die App auf Ihr Handy zu laden:

Apple: www.resi-to-go.de/app/apple/ Android: www.resi-to-go.de/app/android/

Nutzungsbedingungen der Audio-Dateien:

Wir weisen darauf hin, dass die private Nutzung der Audios jederzeit erlaubt ist, nicht aber die gewerbliche Nutzung. Bei Interesse an einer gewerblichen oder kommunalen Nutzung wenden Sie sich bitte an die E-Mail-Adresse info@metatrain.de

WARUM DIESE ÜBUNGEN?

Die Übungen in den Gelassenheitswegen basieren vor allem darauf, dass wir vom Kopf in den Körper kommen. Wenn uns das gelingt, dann wird unser Gedanken-Hamsterrad im Gehirn angehalten und unsere Psyche kann sich erholen. Ein Nervensystem, der Parasympathikus, auch "Erholungsnerv" genannt, wird dabei aufgerufen und stärkt uns und unser "psychisches Immunsystem". Unsere Resilienz, also unsere psychische Fitness, wird trainiert.



TIPP: Schalten Sie während Sie RESI TO GO nutzen, Ihr Smartphone offline. Das alleine ist bereits eine gute Übung für mehr Gelassenheit.

TIPP: Sollten Ihnen Internet-Downloads nicht so geläufig sein, findet sich bestimmt jemand, der Ihnen dabei gerne behilflich sein wird.

> HÖREN

Der einfachste und beste Weg ist, sich die Übungsanleitungen an den entsprechenden Übungs-Stationen anzuhören und mitzumachen. Nur einen Knopf des Kopfhörers ins Ohr, denn Sie sollten bei den Übungen ein Ohr immer in der Natur haben.

Sie können die Übungen online abrufen. Besser ist es, sich die Übungsanleitungen vorher unter www.resi-to-go.de per Download auf Ihr Smartphone oder ein anderes mobiles Abspielgerät zu holen.

> LESEN

Sie können die Übungsanleitungen auch lesen und dann nachmachen. Das funktioniert, ist aber eine größere Herausforderung als das Hören. Sicher wird das Lesen und dann Machen am Anfang etwas holprig, aber zum Ausprobieren ist das o.k. Besser ist, wenn Sie sich die Übung einprägen und danach durchführen.

> VORLESEN

Wenn Sie in einer Gruppe unterwegs sind, dann kann immer ein anderer die Übung vorlesen. Oder Sie sind Leiter einer Gruppe und übernehmen das Vorlesen an jeder Station.

> ÜBUNG IST ÜBEN

RESI TO GO einmal angewendet, ist eine prima Sache. Wenn Sie allerdings nachhaltige Wirkung erzielen möchten, dann sollten Sie RESI TO GO immer wieder üben. Es ist wie mit einem Fitness-Studio. Körperliche Fitness bauen Sie mit regelmäßiger Übung auf. Bei der psychischen Fitness ist das genauso.

> **TO GO**

Wie bereits erwähnt, geht es darum, im Gelassenheitsweg zu üben, das Erlernte dann aber vor allem in einer Kurzform in den Alltag zu integrieren. Das ist insbesondere bei den Übungen im SIEBEN ELE-MENTE Gelassenheitsweg gut möglich. Bei diesen Elemente-Übungen finden Sie jeweils eine Anleitung für die Kurzform.

> ATEM

Bei allen Übungen atmen Sie bitte durch die Nase. Nur wenn es extra erwähnt wird, atmen Sie durch den Mund.

> DU

In den Übungsanleitungen verwenden wir das Du. Du deshalb, weil sich diese Anrede bei dieser Art der Übungen als hilfreich bewährt hat.

> WAS DENKEN DIE LEUTE?

Es kann natürlich sein, dass der Anblick von jemandem, der da still in der Gegend herum steht, für manche Mitmenschen noch etwas ungewohnt ist. Auch für uns selbst, wenn wir so etwas zum ersten Mal machen, fühlt sich das vielleicht etwas komisch an. Beides ist eine wunderbare Gelegenheit Gelassenheit zu üben. Wir üben uns nämlich darin, dass wir aufhören zu denken, was die anderen wohl über uns denken. Wenn uns das gelingt, fühlt sich das wunderbar entlastend an.

> STATIONEN

Wir haben für die einzelnen Übungen Stationen ausgesucht, die uns passend erschienen. Natürlich können Sie sich jederzeit selbst Übungspunkte in den Gelassenheitswegen suchen. Aber auch in Ihrem Garten, bei einem Spaziergang auf ihrem Lieblingsweg oder im Urlaub können Sie an geeigneten Stellen die Übungen durchführen.

> REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN

Wir haben die Übungen so entwickelt, dass sie gut aufeinander abgestimmt sind, aber auch einzeln Sinn machen. So können Sie die Übungen des SIEBEN ELEMENTE Gelassenheitsweges nacheinander durchführen und später darauf aufbauend die Übungen des NEUNMAL SINNE Weges in der vorgegebenen Reihenfolge absolvieren. Sie können sich aber auch eine einzelne Übung aussuchen oder unterschiedliche Übungen in Ihrer eigenen Reihenfolge zusammenstellen. Genauso können Sie einen Gelassenheitsweg unterbrechen und zu einem anderen Zeitpunkt weitermachen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen gut tut.

> SIE MACHEN ALLES RICHTIG

Natürlich macht es Sinn, die Übungen so durchzuführen, wie sie angeleitet werden. Es steckt viel Expertenwissen in diesen Anleitungen. Wenn Sie allerdings das eine oder andere nicht genau so machen wie in der Übungsanleitung, etwas vergessen oder anders machen, dann wird das keine negativen Auswirkungen haben. Wichtig ist vor allem, dass Sie etwas für Ihre Resilienz tun und immer wieder üben.



Kartengrundlage: Geodaten - Bayerische Vermessungsverwaltung

PROFIL: GELASSENHEITSWEG 1

SIEBEN ELEMENTE

Der Gelassenheitsweg 1 SIEBEN ELEMENTE liegt im LGS-Park, dem ehemaligen Landesgartenschau-Gelände. Wohnen Sie in der Region, dann können Sie den Weg für ein Workout nach Feierabend gut nutzen oder für einen kurzen Ausflug am Wochenende. Selbst in der Mittagspause mal eine Übung im LGS-Park, das ist sicher wunderbar entspannend. Der SIEBEN ELEMENTE Gelassenheitsweg ist auch für Menschen mit Gehbehinderung oder im Rollstuhl gut machbar. STATION 5 und STATION 6 im Garten des Lebens können allerdings ein Hindernis darstellen. Wenn das so ist, dann raten wir dazu, anstatt eines Baums bei STATION 5, einen "alternativen Baum" am Beginn des Garten des Lebens zu wählen und STATION 6 beim Ausgang am Seeufer durchzuführen.

Ø WEGSTRECKE: 2 Kilometer

Ø WANDERZEIT: 1 Stunde

ONLINE-VERSION: Besuchen Sie www.resi-to-go.de

oder scannen Sie den QR-Code links.

PARKPLÄTZE: Parkplatz Dr.-Kurz-Straße 44 "Seecafé"

KURZÜBERSICHT: GELASSENHEITSWEG 1

SIEBEN ELEMENTE

> START

Sie starten am Schauturm im LGS-Park.

> STATION 1 - ÜBUNG 1 - ELEMENT ERDE

Gehen Sie links am Turm an den Fahnenmasten vorbei den gepflasterten Weg nach oben. Dann wenden Sie sich nach rechts und steigen die Treppe zum Ludwig-Donau-Main Kanal hinauf. Jetzt wieder nach rechts den Kanal entlang bis zur Fußgängerbrücke, den Krähensteg, der über den Kanal führt. Geradeaus über eine weitere Brücke dem Schotterweg bis zum Hildegard-Garten folgen, der rechts am Wegrand liegt. Sie sind bei der STATION 1.

> STATION 2 - ÜBUNG 2 - ELEMENT RAUM

Folgen Sie weiter dem geschotterten Weg, der sich nach einiger Zeit in einer sanften Linkskurve zurück Richtung Kanal wendet. Nach dem Spielplatz auf der linken Seite taucht bald rechts eine Wiese auf, in deren Mitte sich ein großer rechteckiger Boule-Platz befindet. Hier ist die STATION 2.

> STATION 3 - ÜBUNG 3 - ELEMENT STEIN

Nun über die Treppe wieder zum Kanal hinauf, nach links bis zum Krähensteg. Den Krähensteg überqueren und dann geradeaus zum See hinunter. Dort wenden Sie sich rechts Richtung Turm. Nach dem See-Cafe biegen Sie links ab und folgen dem Schotterweg bis zur ersten Kreuzung. Jetzt nach links und vor der Brücke gleich wieder rechts einbiegen. Bald sehen Sie auf der linken Seite zwischen den Bäumen eine Steinskulptur: STATION 3.

> STATION 4 - ÜBUNG 4 - ELEMENT LUFT

Weiter den Weg entlang und gleich nach der Brücke nach links bis zu einer Holzhütte, die direkt am Weg steht. Hinter dieser Hütte, die dem Siedlerbund Neumarkt gehört, finden Sie STATION 4.

> STATION 5 - ÜBUNG 5 - ELEMENT NATUR

Gehen Sie weiter bis kurz vor dem Ausgangstor. Dort nach links abbiegen, eine kleine Brücke überqueren und dem Weg an den Steinsäulen entlang in einer Rechtskurve folgen. Fast am Ende des Weges finden Sie links den Einstieg über einen Gittertunnel in den Garten des Lebens. Nun den verschlungenen Pfad entlang bis zu einer Gruppe mit Birken. Der Weg geht dort von einem Pflaster mit Kieselsteinen in einen Belag mit größeren Bruchplatten über. Sie sind bei STATION 5 angelangt.

> STATION 6 - ÜBUNG 6 - ELEMENT WASSER

STATION 6 befindet sich fast am Ende des Garten des Lebens bei einem Gitterpavillon. Suchen Sie sich dort einen Platz mit Blick auf den See.

> STATION 7 - ÜBUNG 7 - ELEMENT FEUER

Nun zum See hinunter und nach links bis zur großen Brücke. Gehen Sie über die Brücke und dann an der zweiten Kreuzung nach rechts über die Gitterroste in die Mitte der Wassergärten. Dort ist STATION 7.

> ENDE

Lassen Sie den Weg nachklingen und nehmen Sie die Gelassenheit mit nach Hause.

STATION 1 > ÜBUNG 1

ELEMENT ERDE

Berühre und spüre eine Zeit lang die Erde mit deinen Händen. Richte dich dann langsam auf. Die Füße stehen parallel zueinander ungefähr in der Breite des Beckens. Schließe nun die Augen und stell dir vor, wie du hinunter fühlst in die Erde, die du gerade berührt hast. Und dann nutze deinen Atem als ein wunderbares Werkzeug zu dir selbst zu kommen. Mit dem Einatmen sammle alles in dir ein. was du jetzt spürst und dich belastet, was dich nervt, was dich beschäftigt, was dich stresst. Sammle das alles mit dem Einatmen ein in deinem Bauchraum wie in einer großen Schale. Und mit dem Ausatmen lass alles zurück in die Erde fließen. Mache das mehrere Male in deinem Rhythmus. Einatmen und einsammeln, ausatmen und loslassen. Dann beende diese Übung und spüre in deinen Körper. Spüre die Bewegung des Atems insbesondere im unteren Bauchraum, in deiner körperlichen Mitte, die dein Atemzentrum ist. Lass beim Einatmen deinen Bauchraum und dein Becken sich ausweiten und beim Ausatmen wieder zusammengehen. Spüre beim Einatmen die Qualität der Erde nun in dir. in deinem Unterbauch. Mache das mehrmals in deinem Rhythmus. Lass die Übung dann ausklingen.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wenn du zur nächsten Station weitergehst, bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Erdqualität in deinem Becken.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Diese Übung kannst du jederzeit im Alltag im Stehen oder auch im Sitzen durchführen. Sammle mit dem Einatmen alles im Unterbauch ein, was dich jetzt belastet. Mit dem Ausatmen lass es in die Erde unter dir fließen. Mache das ein paar Mal und spüre danach deinen ganz persönlichen Kontakt mit der Erde.



ANHÖREN

STATION 2 > ÜBUNG 2

ELEMENT RAUM

Stehe gut und fest. Schließe die Augen. Mit dem Einatmen spüre dich in deinem Körper ganz da und präsent. Mit dem Ausatmen stell dir nun vor, wie dein Atem aus der Nase ausströmt und dabei hinausreitet wie eine Feder in den Raum vor dir. Er fliegt weit, weit. hunderte von Metern, Kilometern, bis ins Unendliche vor dir und du folgst ihm mit deinem Bewusstsein. Beim Einatmen spürst du dich wieder ganz hier stehen in deinem Körper.

Dann erweitern wir die Übung wie zu einer Kugelhälfte vor unserem Körper. Beim Ausatmen stell dir vor, wie sich dein Atem wie in einer Halbkugel vor dir ausbreitet. Folge dem Atem, dehne dein Bewusstsein mit ihm aus. Weit, weit, hunderte von Metern, Kilometern bis ins Unendliche vor dir. Und dann wieder zurück, nur deinen Körper spüren. Nun lass dein Empfinden mit dem Atem rings um dich in die Weite fließen. Der Atem strömt wie eine Kugel aus in deren Mitte du stehst. Weit, weit, hunderte von Metern, Kilometern bis ins Unendliche. Beim Einatmen bist du ganz präsent im Zentrum dieser Weite - das ist ja dein Körper hier und jetzt. Dann lass diese Übung zur Ruhe kommen und spüre nach wie sich das anfühlt der Mittelpunkt deiner erlebten Welt zu sein und um dich diese Weite.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Beim Weitergehen behalte dieses Gefühl von Weite in dir. nimm es mit auf deinem Weg.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Wenn es im Alltag für dich eng wird, wenn du dich eingezwängt fühlst und deine Seele das Gefühl hat, keine Luft mehr zu bekommen, dann mache diese Übung. Lass dich mit deinem Atem hinausreiten in die Weite des Raumes um dich, die immer da ist.



ANHÖREN

STATION 3 > ÜBUNG 3

ELEMENT STEIN

Schließe die Augen. Lass dir Zeit, um gut zu spüren, wie du aufrecht stehst. Spüre nun die Bewegung deines Atems in deinem Körper, wie er dich aus dem Beckenraum wie eine Welle aufrichtet (auch wenn die Luft natürlich von oben in die Lungen fließt). Spüre wie der Atem dir Aufrichtung, Würde und Klarheit im Körper gibt. Lass den Atemstrom dann in deiner Vorstellung nach hinten reisen zu deiner Wirbelsäule, also zu deinem inneren Mineral. Lass den Atem beim Einatmen von unten an der Innenseite deiner Wirbelsäule hinauf strömen. Spüre wieder wie der Atem dich aufrichtet und die Klarheit, die er mit sich bringt. Aufrichtung und Ausrichtung bringen Klarheit. Beim Ausatmen dann einfach den Atem die Wirbelsäule hinab strömen lassen und entspannen. Mach das mehrmals. Dann lass die Übung ausklingen und spüre eine Zeit lang nach.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wenn du dich jetzt wieder in Bewegung setzt, dann geh in dieser Klarheit, in dieser Aufrichtung.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Wenn du im Alltag im Stehen oder auch im Sitzen das Gefühl hast, dass es in dir an Klarheit mangelt oder wenn du in einer Situation in dir Verwirrung spürst, dann nutze diese Übung. Geh in die Aufrichtung und lass den Atem an deiner Wirbelsäule entlang strömen. Das ändert unmittelbar dein inneres Erleben und deine geistige Präsenz.



STATION 4 > ÜBUNG 4

ELEMENT LUFT

Schau, dass du gute Balance hast, dass du klar stehst, dass du dich sicher fühlst. Schließe dann deine Augen. Spüre einen Moment deinem Atem nach, wie er sich jetzt anfühlt. Dann atme sanft aber sehr klar ein bis an die obere Grenze des Einatmens - nicht überfüllen, aber kräftig. Jetzt halte den Atem in einer Atempause so lange es sich gut anfühlt. Danach lass ganz entspannt den Atem gehen. Halte nun in der unteren Atempause kurz inne. Atme in dieser Art und Weise ein paar Mal ein und aus. Atme eher fein und langsam in deinem Rhythmus. Einatmen und die obere Pause fühlen, ausatmen und die untere Pause fühlen. Dann lass die Übung los und kehre zu deinem normalen Atemrhythmus zurück. Spüre noch nach, wie das jetzt ist, wie sich dein Körper anfühlt.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wenn du dich wieder auf den Weg machst, spüre deine innere Klarheit, die mit deinem Atem nun verbunden ist.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Immer wenn das Leben sich grob anfühlt, eckig und kantig, dann mach diese Atemübung. So spürst du wieder die Feinheit, Eleganz und Kostbarkeit des Lebens.



STATION 5 > ÜBUNG 5

ELEMENT NATUR

Suche dir einen Baum. Geh auf ihn zu, berühre ihn, lehne dich an ihn an. Spüre, wie sich das für dich anfühlt. Spüre den Baum als lebendes Wesen. So bist du im Kontakt zur Natur aus der wir kommen und die uns am Leben hält. Genieße das eine Zeit lang. Danach suche dir einen Platz, an dem du frei stehen kannst. Schließe die Augen. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper. Der Atem strömt wie eine Welle von deinem Unterbauch aus nach oben. Richte deinen Körper (ohne die Arme zu benutzen) mit dem Atem auf wie einen Baum, der sich zum Himmel streckt. Mit dem Ausatmen entspanne deinen Körper wieder und stell dir vor, dass du dich in die Erde verwurzelst. Spüre diese doppelte Ausrichtung. Beim Einatmen aufrichten Richtung Himmel wie wenn der Baum seine Krone entfaltet. Beim Ausatmen Richtung Erde entspannen und verwurzeln. Mache das einige Zeit. Spüre dann in dir, wie du dich im Inneren mit dem Atem elastisch bewegst wie ein Baum im Wind. Das ist lebendige Bewegtheit wie die Natur selbst. Das ist erlebte Resilienz.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wenn du weitergehst, bleibe mit deiner Wahrnehmung bei diesem Gefühl der Elastizität in dir.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Hast du im Alltag das Gefühl, dass die Dinge in dir oder um dich herum starr und fixiert geworden sind, dann nutze diese Übung. Strecke dich innerlich mit dem Atem nach oben und mit dem Ausatmen verwurzele dich in die Erde. Spüre die Elastizität des Lebens in dir.



STATION 6 > ÜBUNG 6

ELEMENT WASSER

Stehe ganz entspannt und fange an deinen Körper etwas zu schütteln. Beginne mit Händen und Armen, nimm deinen Oberkörper und schließlich deinen ganzen Körper dazu, so wie es sich für dich stimmig anfühlt. Schüttel dich frei von allem, was fest und starr geworden ist. Atme dabei durch den Mund kraftvoll ein und aus. Dann lass die Bewegung langsam ausschwingen wie Wasser, das an einem großen Strand zur Ruhe kommt und ausläuft. Bleib nun stehen und fühle nach, wie das Schütteln in deinem Körper als feine Bewegung noch wahrzunehmen ist. Das ist das Strömen von Lebenskraft in dir. Fühle wie der Atem in dir freier strömt. Sei ganz entspannt. Dann stell dir vor. wie dein Atem sich ausbreitet und durch deinen ganzen Körper fließt, mit jedem Atemzug durch deinen ganzen Körper. Spüre als nächstes wie der Atem all deine Gelenke bewegt, wenn du ganz locker, ganz relaxed bist. Immer wieder fließt er durch dich und lockert deine Gelenke. Gib dem nach, gib dich dem ganz hin. Nimm deine innere Fließqualität wahr, diese innere Verwandtschaft zum Element Wasser in deinem Körper. Lass dich von deinem inneren Atem durchlockern an Körper, Seele und Geist. Dann beende langsam diese Übung, genieße noch eine Zeit lang und öffne schließlich die Augen.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Fühle dein Gehen aus dieser Fließqualität, lass dein Gehen fließen, Schritt für Schritt wie ein innerer Flow.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Wenn du im Alltag feststellst, dass sich etwas in dir festgesetzt hat, dann mach doch, soweit das möglich ist, eine kleine Fassung von diesem Schütteln mit der Meditationsübung, die dazu gehört.



2

3

4

6

7

STATION 7 > ÜBUNG 7

ELEMENT FEUER

Wenn dir ein Feuer zur Verfügung steht, zum Beispiel in einer Feuerschale, dann halte die Handflächen so zum Feuer, dass du die Energie und Strahlung kraftvoll spüren kannst. Steht dir kein Feuer zur Verfügung, reibe die Handflächen aneinander bis sie warm werden. Dann lege deine Handflächen an zwei unterschiedliche Stellen deines Körpers, dort, wo du meinst, dass du dies jetzt gerade brauchst. Als nächstes lege deine linke Hand an dein Herzzentrum. Das Herzzentrum ist energetisch in unserem Körper zentral neben dem organischen Herzen angesiedelt, in der Mitte des Brustraums. Die rechte Hand liegt gleichzeitig auf dem Unterbauch unterhalb des Nabels. Stehe ganz entspannt und spüre mit dem Atem deine Selbstberührung. Wir müssen nicht immer warten, bis jemand anderes uns berührt, wir können uns das selber schenken. Das fühlt sich etwas anders an, ist aber auch tief und warm. Spüre nun mit deinem Atem zu den beiden Bereichen im Körper, auf denen deine Hände entspannt liegen. Diese gefühlte Berührungsqualität lässt unser Nervensystem von Aktivität in Entspannung umschalten. Sie hilft uns wuchtige und aggressive Emotionen innerhalb weniger Minuten zu verwandeln in etwas Offeneres, durchaus Kraftvolles aber Wärmeres und Konstruktives, Nimm dann nach einiger Zeit langsam deine Hände aus der Berührung und spüre noch etwas nach.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wieder auf dem Weg nimm das Echo wahr, das jetzt dort in deinem Körper nachklingt, wo du dir selbst Berührung geschenkt hast.

TO GO > KURZÜBUNG ZUM MITNEHMEN IN DEN ALLTAG

Wann immer du im Alltag Wut oder Aggression fühlst, gegen wen oder was auch immer, dann mach genau diese Berührungsübung.



ANHÖREN

28



PROFIL: GELASSENHEITSWEG 2

NEUNMAL SINNE

Der NEUNMAL SINNE Gelassenheitsweg ist ein Wanderweg. Wir starten am Parkplatz bei der Burgruine Wolfstein und wandern über den Maria-Hilf-Berg wieder zurück. Gutes Schuhwerk und etwas Kondition sollten Sie mitbringen, wenn Sie den Weg auf einmal gehen möchten. Sie können sich auch eine Brotzeit mitnehmen und zwischendurch Pause machen. Wunderbare Plätze dafür gibt es genug.

Schön ist auch, zwischendurch in einem Gasthaus am Weg einzukehren oder Ihren Weg dort abzuschließen. Für die gesamte Wegstrecke sollten Sie auf jeden Fall einen Vor- oder Nachmittag einplanen. Es geht ja um Entschleunigung und nicht um Leistung.

WEGWEISER:

Den Gelassenheitsweg 2 haben wir in bestehende Wege und Wanderwege integriert und nur an manchen Stellen extra ausgeschildert. In den jeweiligen Wegbeschreibungen finden Sie daher immer wieder die entsprechenden Bezeichnungen der Wanderwege, denen Sie folgen sollen.









Ø WEGSTRECKE: 13 Kilometer

Ø WANDERZEIT: 5 Stunden

Besuchen Sie www.resi-to-go.de ONLINE-VERSION:

oder scannen Sie den QR-Code links.

PARKPLÄTZE: Parkplatz Burgruine Wolfstein

Zeugenbergrunde

4 Elemente Weg

Frankenweg

KURZÜBERSICHT: GELASSENHEITSWEG 2

NEUNMAL SINNE

> START

Sie starten am Parkplatz bei der Burgruine Wolfstein.

> STATION 1 - ÜBUNG 1 - SCHAUEN

Vom Parkplatz aus steigen Sie direkt in die Zeugenbergrunde ein, die Sie über einen Fußweg (blaues Fußgängerschild) nach kurzer Strecke zur STATION 1 führt. Sie befindet sich in der Nähe des Krähentisches, das ist der Felsen, den Sie am Titelblatt sehen.

> STATION 2 - ÜBUNG 2 - BERÜHREN

Sie folgen dann weiter der Zeugenbergrunde, die Sie bei dem nächsten Pfosten mit Beschilderungen verlassen. Wenden Sie sich nach links zu der Straße hin, auf der Sie zum Parkplatz gefahren sind. Über einen Wiesenweg erreichen Sie die Straße. Sie gehen die Straße auf der linken Seite den Berg nach unten und finden links abzweigend den Einstieg in einen Wiesenpfad. Sie sind wieder auf der Zeugenbergrunde. Der Weg führt in einen Buchenwald. Sie kommen auf der rechten Seite an einer Jagdhütte vorbei. Nach einem weiteren Stück des Weges finden Sie das Schild für die STATION 2 am Wegrand im Buchenwald.

> STATION 3 - ÜBUNG 3 - LAUSCHEN

Weiter geht es den Weg entlang. Sie folgen nun beim nächsten Abzweig nicht der Zeugenbergrunde, sondern gehen geradeaus weiter auf dem Frankenweg. Dieser führt bis ganz nach oben den Berg hinauf zu einer viel befahrenen Straße, die Sie übergueren. Sie folgen dem Frankenweg nach links. Er verlässt nach kurzer Zeit bei einem Pfahl mit Wanderschildern den geteerten Weg, auf dem Sie sich befinden und biegt nach rechts in einen Wiesenpfad ein. Sie folgen dem Frankenweg über die Wiese in den Wald bis zur STATI-ON 3, die sich an einer Quelle befindet.

> STATION 4 - ÜBUNG 4 - DEIN ATEM WERDEN

Sie gehen weiter auf dem Frankenweg bis zu einem Pfosten mit einer Vielzahl von Hinweisschildern. Dort verlassen Sie den Frankenweg und folgen nun dem 4-Elemente-Weg, der Sie schließlich durch eine Lücke in einem Zaun in einen aufgelassenen Steinbruch führt. Das Schild zur STATION 4 finden Sie mitten im Steinbruch am Wegesrand.

> STATION 5 - ÜBUNG 5 - BEWEGEN

Sie verlassen den Steinbruch und folgen weiter dem 4-Elemente-Weg, der nach links in den Wald abzweigt und am Zaun außerhalb des Steinbruchs entlangführt. Sie gehen an einer Schranke vorbei, bis ein Schotterweg kreuzt. Dort biegen Sie nach rechts ab. Am Wegrand steht das Schild zu STATION 5. Rechts sehen Sie einen kleinen Pfad zum nahen Buchenwald. Dort finden Sie mehrere große Mulden, die ringsum von Buchen umringt sind. Suchen Sie sich für die Übung einen solchen Platz.

> STATION 6 - ÜBUNG 6 - ERDEN

Kehren Sie auf den 4-Elemente-Weg zurück und folgen Sie ihm nach rechts aus dem Wald heraus bis eine Straße quert. Gehen Sie weiter auf dem 4-Elemente-Weg, der Sie zunächst der Straße entlang und dann über die Straße in die Ortschaft Höhenberg leitet. Beim Gasthof Schönblick führt Sie der 4-Elemente-Weg den Berg hinab. Bitte achten Sie nun auf die linke Seite, an der nach etwa 300 m der Jurasteig (Karls-Steig) abzweigt. Folgen Sie nun dem Jurasteig bis zum Schild STATION 6.

> STATION 7 - ÜBUNG 7 - DEIN HERZ ÖFFNEN

Weiter geht es auf dem Jurasteig bis dieser an den Treppen zum Maria-Hilf-Berg endet. Sie gehen einige Stufen nach unten, bis ein Weg nach links abbiegt. Diesem Weg folgen Sie bis zum Schild STATION 7. Gehen Sie für die Übung in die Wiese, die Sie dort sehen.

> STATION 8 - ÜBUNG 8 - DEIN HERZ VERBINDEN

Folgen Sie nun dem Weg weiter immer gerade aus. Bald nach einem Felsen-Hohlweg biegen Sie scharf nach links ab, dem Jurasteig folgend. Auf dem Pfad kommen Sie zur STATION 8. Die Übung machen Sie bei den Obstbäumen.

> STATION 9 - ÜBUNG 9 - WEITE SPÜREN

Nun folgt ein längerer Wegabschnitt ohne Übungen zurück zu unserem Ausgangspunkt Wolfstein. Wandern Sie zunächst weiter auf dem Pfad. Wenn Sie wieder auf die Treppen stoßen, gehen Sie diese nach unten. Am Ende der Treppen folgen Sie dem Geh/Radweg an der Hecke des Klosters St. Josef entlang weiter den Berg hinunter bis eine große Straße, die Badstraße, quert. Überqueren Sie die Badstraße. Folgen Sie nach rechts dem Gehsteig bis zum Fußgängerüberweg, der über die Wolfsteinstraße führt. Dann nach links dem Gehsteig an der Wolfsteinstraße entlang, bis nach kurzer Zeit ein Gehweg rechts in den Wald einmündet. Sie folgen ihm, bis er sich gabelt, biegen dann nach links ab und bei der folgenden Gabelung wieder nach links.

Nun sind Sie wieder auf dem 4-Elemente-Weg. Diesem folgen Sie durch ein Wäldchen nah an der Straße, dann nach rechts am Gebäude des TSV Wolfstein vorbei, am Zaun des Fußballplatzes entlang. Orientieren Sie sich immer weiter an der Ausschilderung des 4-Elemente-Weges. Sie kommen an einem Spielplatz vorbei und

KURZÜBERSICHT

passieren später ein Schild, auf dem Privatweg steht. Diesen Weg können Sie benutzen und wandern weiter am 4-Elemente-Weg. Links sehen Sie einen Wasserspeicher, der wie ein Turm aussieht. Dann geht es den Berg steil hinauf bis zu einem Haus mitten im Wald, dem Brunnenhäusl. Der 4-Elemente-Weg führt links daran vorbei den Berg hinauf. Folgen Sie weiter der Beschilderung, die nun wieder nach unten führt. Wenn der Weg nach unten endet, wenden Sie sich nach rechts, dem 4-Elemente-Weg folgend, wieder den Berg hinauf. Oben, wenn der Waldpfad endet, kreuzt ein Weg, auf dem Sie sich nach links wenden. Am Ende des Waldes biegt ein schmaler Wiesenpfad links ab, dem Sie bis zur Straße folgen. Sie überqueren die Straße und gehen auf der kleinen Teerstraße, die zum Wolfstein führt nach oben, bis nach kurzer Zeit links wieder die Zeugenbergrunde abzweigt. Sie folgen der Zeugenbergrunde bis ganz nach oben und noch ein kleines Stück weiter bis zu einer großen Wellness-Liege aus Holz. Dort finden Sie in der Nähe die STATION 9.

> ENDE

Nun nur noch der Zeugenbergrunde weiter folgen und Sie kommen direkt zum Parkplatz zurück.



TIPP: Besichtigen Sie gleich nach STATION 8 die wunderschöne barocke Wallfahrtskirche Maria-Hilf. Auch die Burgruine Wolfstein nach STATION 9 ist einen Besuch wert.

TIPP: Die Einkehr nach der Wanderung in einem Neumarkter Gasthof oder Biergarten ist ein schöner Abschluss.

STATION 1 > ÜBUNG 1

SCHAUEN

Such dir einen Platz, von dem aus du einen guten Blick auf diese wunderbare Aussicht hast. Du kannst stehen, kannst aber auch gerne sitzen. Dann schaue einen Moment einfach in diese Weite. Nimm sie in dich auf. Ganz entspannt da sein. Jetzt schließe deine Augen und bleibe dabei in Kontakt mit dieser wunderbaren weiten Landschaft. Spüre dabei deinen Körper von innen. Nutze dazu deinen Atem. Spüre deinen Atem wie er sich aus dem Becken entfaltet und den ganzen Körper von innen bewegt. So entspannt kannst du auch mit geschlossenen Augen die Welt um dich wahrnehmen. Fühle mit deinem ganzen Körper die Weite um Dich. Öffne dann langsam deine Augen. Jetzt nimm das Schauen zu deinem Spüren mit hinzu für eine ganzheitliche Wahrnehmung deines Körpers. Lass deine Augen empfangen. Meistens sehen wir nämlich mit drängendem Blick und hasten auf das zu, was wir sehen. Ändere die Richtung. Lass das, was du siehst, in dich hineinfließen. Nimm die Landschaft über die Augen in dich auf. Und dann fühle in dich hinein. Was berührt dieses Schauen in dir? Wie wirkt sich das in dir aus? Fühle es.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Wenn du nun zum nächsten Übungspunkt weitergehst, dann übe immer wieder dieses Schauen, lasse deine Augen das Geschaute empfangen.

WEISHEITSWORTE

"Für den, der wahrhaft sieht, ist das Auge ein Ohr des Lichts."

- Niels Bohr



STATION 2 > ÜBUNG 2

BERÜHREN

Finde einen Baum, an den du dich gerne anlehnst. Du kannst dabei stehen oder sitzen. Entspanne dich im Anlehnen. Schließe die Augen und spüre wie diese Begegnung mit dem Baum, der ja ein Lebewesen ist, in dir wirkt. Lass das Denken zur Ruhe kommen und nimm einfach wahr. Spüre die Berührung und den Druck im Anlehnen, aber auch die Präsenz, die ein Baum hat. Dann dehne dein Spüren aus. Fühle, wo die Luft dich direkt berührt und fühle auch ganz bewusst deine Kleidung auf deiner Haut. Spüre die Temperatur. Ist es warm oder kalt? Nimm dann die Geräusche um dich wahr, das Rauschen in den Bäumen, vielleicht Vogelstimmen, Rascheln im Laub, Geräusche aus der Zivilisation. Dann lass dich in Berührung kommen mit dem, was du riechst. Welche Gerüche nimmst du wahr? Schließlich lass dich von allem berühren, von der ganzen Wirklichkeit, die jetzt um Dich ist. Lass deinen Atem frei und entspannt strömen. Dann spüre in dich hinein, fühle, dass du dazugehörst, als offenes System in Verbindung mit der Natur, die dich umgibt.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Nimm dieses Verbundensein und Bestaunen der Natur mit auf die nächste Wegstrecke.

WEISHEITSWORTE

Der Baum spricht zu dir: "Wenn du meine Stille nicht aushältst, kannst du meine Sprache nicht verstehen."

- Pater Sebastian Painadath



STATION 3 > ÜBUNG 3

LAUSCHEN

Such dir einen Platz, an dem du das Geräusch des Wassers gut hören kannst. Wenn es nicht zu kalt ist, dann setze dich. Schließe ganz langsam deinen Blick und gehe mit deinem Lauschen nach innen. Fühle dem Echo des Gehens in deinem Körper nach, wie dein Körper langsam zur Ruhe kommt. Spüre die Lebendigkeit in dir und nimm wahr wie du ein Wesen mit all deinen Sinnen bist. Fühle, wie sensitiv dein ganzer Körper ist. Lausche in deinen Körper hinein. Und jetzt richte deine Wahrnehmung nach außen und nimm ganz bewusst das Gurgeln der Quelle wahr. Lausche dem Klang des Wassers. Das ist ein ursprunghaftes, ein uraltes Geräusch. Kannst du fühlen, wie dieses Lauschen etwas in dir anrührt, das sich zeitlos anfühlt. Wie dich dieses Geräusch zur Stille in dir führt, zur lebendigen Stille, zur zeitlosen Stille, zur Quelle in dir. Spüre dein Ruhen in dir selbst, das Vertrauen in dich selbst, die Quelle des Lebens in dir.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Bleib bei der nächsten Wegstrecke mit deiner Wahrnehmung bei dieser Quelle in dir.

WEISHEITSWORTE

Der Schüler fragt den Meister: "Was ist der Weg?" Der Meister: "Hörst Du den Fluss?" "Ja", gibt der Schüler zurück. Und der Meister antwortet: "Das ist der Weg."

- Aus der Zen-Tradition



2

3

ė

6

8

8

STATION 4 > ÜBUNG 4

DEIN ATEM WERDEN

Komme zum Stehen und schau, dass du Platz um dich herum hast. Komm gut an, stehe kraftvoll, spüre deinen Atem. Schließe die Augen und lass deinen Atem ein bisschen tiefer werden. Dann bewege deinen Körper etwas, die Bauchdecke, die Beine, die Arme, wie wenn dich dein Atem von innen her in Bewegung setzt. Lass deinen Atem von innen für ein paar Minuten über dich bestimmen. dich beleben. Atme tief ein und aus und spüre die Kräfte, die im tiefen Atem liegen. Du kannst nun auch durch den Mund atmen, wenn du magst. Tauche ganz ein in dieses Atmen. Sei einfach dein Atem. Dann lass deine Bewegung langsam zur Ruhe kommen. Stehe aufrecht und entspannt. Tief und kraftvoll weiteratmen. Und jetzt öffne deine Augen. Nimm die Natur in deine Wahrnehmung mit auf, den Raum um dich. Verbinde dich im Atmen mit dem Raum um dich, was wir ja unbewusst immer tun, wenn wir atmen. Dein Atem verbindet dich mit allem, was um dich ist. Dann stelle dir vor, wie alle Poren deiner Haut atmen, was sie ja wirklich tun. Du atmest, du atmest, du atmest durch alle Poren. Nun lass den Atem ruhiger werden. Schließe noch einmal den Blick und spüre nach, wie du dich jetzt im Atmen anfühlst. Spüre die Freiheit, die Weite, die Transparenz deines Körpers durch das Atmen. Gib dir selbst Raum.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Nimm dieses Gefühl der Verbindung deines Atems mit allem um dich mit auf Deinen Weg.

WEISHEITSWORTE

Der Atem befreit uns von allen Vorstellungen des Denkens von uns selbst und von der Welt und macht uns frei, Atemzug für Atemzug.

- Dr. Paulus-Thomas Weber



STATION 5 > ÜBUNG 5

BEWEGEN

Such dir einen Platz, wo du gut stehen kannst. Schau dich um. Fühle deinen Atem im Körper. Dann schließe die Augen, um dein Körpererleben besser wahr zu nehmen. Gehe mit deiner Wahrnehmung zu deinem Atem, der dich von innen her aufrichtet. Im Einatmen wirst du größer und weiter ohne dich zu strecken. Im Ausatmen lässt du ohne zusammenzusinken los zu deiner Mitte im unteren Bauch-Beckenraum, in der Zen-Tradition "Hara" genannt. Spüre deine Entspannung. Nimm dein Ein- und Ausatmen wie eine innere Massage wahr. Verstärke nun diese Bewegung des Atems und lass deinen Körper in Bewegung kommen. Spüre zunächst deine Atembewegung in allen Gelenken und lockere sie dabei ganz bewusst. Schüttle dich ein wenig durch: Abwechselnd Hände, Arme, Beine. Dann den Kopf, den Nacken und den Rumpf kreisen lassen. Sei dabei ganz entspannt. Nun lass die Bewegung ausklingen. Stehe wieder still. Spür die Lebendigkeit in deinem Körper. Öffne jetzt deinen Blick und schau dir die Bäume an, die Natur um dich herum. Alles ist in Bewegung. Selbst das Wachstum der Bäume ist Bewegung, wenn auch ganz langsam. Tiere und Pflanzen sind in Bewegung, der Regen, der Wind - alles in Bewegung. Und du bist ein Teil davon, ein Teil der bewegten Natur. Schließe nun wieder langsam die Augen und lausche nach innen. Spüre in deinen Körper Richtung Beckenraum und dort etwas nach hinten Richtung Wirbelsäule. Dort ist in aller Bewegung eine tiefe Stille. Das fühlt sich an wie die Quelle der Bewegung, der Ursprung, aus dem alle Bewegung kommt, die Stille hinter aller Bewegung. Spüre diese Stille ohne starr zu werden. Spüre die Bewegung und die Stille. Entspanne dich hinein in diesen Ursprung, in diese Stille. Verweile dort einen Moment. Wenn es warm genug ist, dann setze dich nun und lausche in die Stille in dir.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Bleibe in der Stille, wenn du deinen Weg fortsetzt.

WEISHEITSWORTE

Wir müssen nirgendwo hingehen, um die Wahrheit zu erlangen. Wir müssen einfach nur still werden, und die Dinge werden sich von selbst offenbaren im klaren Wasser unseres Herzens.

- Thich Nhat Hanh



<u>___</u>

4

5

7

8

STATION 6 > ÜBUNG 6

ERDEN

Suche einen Ort, an dem du gut stehen kannst und dich gut im Kontakt mit der Erde fühlst. Schließe deine Augen und spüre nach unten in die Erde, die dich trägt. Spüre das Warme, Tragende, Lebendige der Erde. Nimm dann deinen Körper in dir wahr und nutze dafür deinen Atem als Zugang. Fühle die Bewegung des Atems in deinem Körper. Und jetzt spüre nach, wo du in dir einen inneren Kraftort fühlst, eine innere Heimat. Das kann im Beckenraum sein, im Bauchraum, zwischen Bauch und Brust, in der Herzgegend, im Rückenbereich - wo auch immer - nur den Kopf nehmen wir aus. Wo fühlst du jetzt im Augenblick dein inneres Zentrum? Wenn du es gefunden hast, dann stell dir vor, wie du aus diesem inneren Kraftort den Einatem entstehen lässt und dich dabei weitest. Und beim Ausatmen lass den Atem dorthin zurückkehren. Einatmen und weiten, ausatmen und zurückkehren. Jetzt lass dein Kraftzentrum in den unteren Beckenbereich wandern, in die Erdkraft in uns Menschen. Atme von dort aus wieder ein und aus: Einatmen aus diesem Zentrum und dich von innen her groß werden lassen, beim Ausatmen dorthin zurückkehren und entspannen. Das ist Zentrieren. Nun spüre noch einmal hin zu der erdenden und gründenden Kraft der Erde unter dir. Stell dir beim Ausatmen vor, wie dein Atemgefühl nicht nur ins Zentrum zurückkehrt sondern sich von da aus weiter in die Erde unter dir verwurzelt. Beim Einatmen spürst du die Kraft der Erde in deinen Körper einströmen - beim Ausatmen dich in die Erde verwurzeln, erden. Fühle diese Verbindung, die da ist, denn wir sind Teil der lebendigen Erde und die Erde ein Teil von uns. Dann öffne langsam deinen Blick, nimm den Wald, die Natur, die Welt um dich wahr und spüre dich als Zentrum deiner Lebenswelt.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Bleibe das nächste Wegestück aus deinem Zentrum in Verbindung zur Erde.

WEISHEITSWORTE

In der Zerstreuung tu ich tausend Dinge und nicht mein Werk. Aus der Stille tu ich tausend Dinge und tu mein Werk und fall nicht aus der Stille.

- Dr. Paulus-Thomas Weber



2

4

7

8

STATION 7 > ÜBUNG 7

DAS HERZ ÖFFNEN

Stehe wieder an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst und wo du Raum um dich hast. Wenn es die Jahreszeit erlaubt, kannst du dich auch setzen. Schau aber, dass du aufrecht und entspannt sitzen kannst. Schließe die Augen. Komme an bei dir. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper. Spüre mit dem Atem auch die Berührung der Erde unter dir, die Lebenskraft der Erde, die dich trägt und nährt. Mit dem Einatmen lass die Kraft der Erde in deinen Körper einströmen. Dann spüre hin zu deinem seelischen Herzgefühl, das sich in der Mitte deines Brustbereichs neben deinem biologischen Herz befindet. Lege deine linke Hand auf diesen zentralen Herz-Raum. Stell dir nun vor. dass dein innerer Atem dorthin strömt. Lausche und spüre mit dem Atmen in deinen Herz-Raum hinein - ganz sanft, ganz fein. Mach nun die Augen auf und schau in die Weite, in diese wunderbare Landschaft. Öffne jetzt innerlich deinen Herz-Raum. Lass dich dabei von deinem Atmen zum Herz-Raum hin unterstützen und gleichzeitig von deinem Schauen in die Weite. Fühle dich selbst als liebenswert und kostbar. Du selbst bist die wichtigste Person in deinem Leben. Das ist kein Egoismus, das ist Herzqualität, das ist Freundschaft mit dir selbst. Öffne dein Herz auch für die anderen Lebewesen, die Pflanzen und Tiere um dich herum, für andere Menschen, für die Welt um dich, ja für das Leben selbst. Dein Herz wertet und urteilt nicht, es ist jenseits unseres denkenden Geistes. Dein Herz schaut, lauscht, nimmt wahr und gibt Raum für ein tieferes Erkennen.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Bleib in dieser Herzqualität beim Gehen zum nächsten Übungspunkt.

WEISHEITSWORTE

Der weiteste Weg des Menschen ist der von seinem Verstand zu seinem Herzen!

- Angaangaq Angakkorsuaq



STATION 8 > ÜBUNG 8

DEIN HERZ VERBINDEN

Suche dir einen guten Ort, an dem du stehen oder sitzen kannst, so wie du es möchtest. Lass dich dort ankommen, entspannen und zentrieren. Spüre dann hin zu deinem Herzraum in der Mitte deiner Brust neben deinem biologischen Herz. Lass deinen Atem in den Herzraum fließen und deine Aufmerksamkeit dorthin wandern. Und dann stell dir vor wie du dich mit einem Menschen verbindest, den du liebst. Stell dir diesen Menschen vor deinem inneren Auge vor. Und jetzt fühle diese Verbindung mit deinem Herzen. Wie fühlst du diese Beziehung, diesen Kontakt? Wie fühlst du deine Verbindung zu diesem Menschen, den du liebst. Spüre aus dem Herzen. Und jetzt schau einmal, ob es etwas Liebevolles, Freundschaftliches gibt, das du diesem Menschen wünschst. Als nächstes frage dich, was du von diesem Menschen lernen kannst. Was ist ein innerer Wert, der dir von diesem geliebten Menschen geschenkt wird, etwas, das dir dieser Mensch zeigen kann, etwas, das du vielleicht so nicht hast? Was kannst du von ihr oder ihm lernen?



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

Magst du diesen Menschen, mit dem du dich gerade verbunden hast, eines Tages mit nehmen auf diesen Weg hier, diese Erfahrungen mit ihr oder ihm teilen?

WEISHEITSWORTE

Erst wenn du beim anderen Menschen angekommen bist, hast du ganz dich selbst gefunden.

- Dr. Paulus-Thomas Weber



STATION 9 > ÜBUNG 9

WEITE SPÜREN

Wenn es möglich ist, finde einen Platz im Sitzen. Sitze entspannt aber achte darauf, dass deine Wirbelsäule so gut es geht aufrecht ist und, wenn möglich, deine Knie tiefer sind als dein Becken. Schließe deinen Blick und spüre nach innen. Spüre den Atem aus dem unteren Bauch- und Beckenraum aufsteigen und mit dem Einatmen dich aufrichten. Es ist ein Gefühl, wie wenn dein Atem die Wirbelsäule an der Innenseite nach oben entlang streicht. Der Ein-Atem macht dich größer, weiter, kraftvoller. Der Aus-Atem geht hinunter in den Beckenraum und lädt dich ein zu entspannen, dich anzuvertrauen. Einatmen, dich aufrichten in deine Kraft. Schönheit. Würde und Präsenz. Ausatmen und entspannen nach unten Richtung Becken ohne zusammenzusinken. Vertraue dich der Erde an. dem Größeren. dem Grund, dem, was uns trägt. Fühle die lebendige Bewegung, die wie eine innere Massage deinen ganzen Körper von innen her sanft bewegt. Dann öffne deine Augen und schau die Weite. Bleib bei diesem Schauen zugleich in Verbindung mit deinem inneren Erleben und empfange dabei die Landschaft, die du siehst. Lass sie in deine Augen fließen. Lass dir einen Moment Zeit damit, genieße es. Dann kannst du die Augen wieder schließen. Lass das Bild der Landschaft sich auflösen. Spüre aber noch die Weite, diese Weite der Natur um dich. Ganz entspannt die Weite fühlen, die Weite zu existieren, da zu sein. Lausche aus deinem innersten Zentrum als Mensch in die Weite. die unbegrenzt ist um dich, um uns.



TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

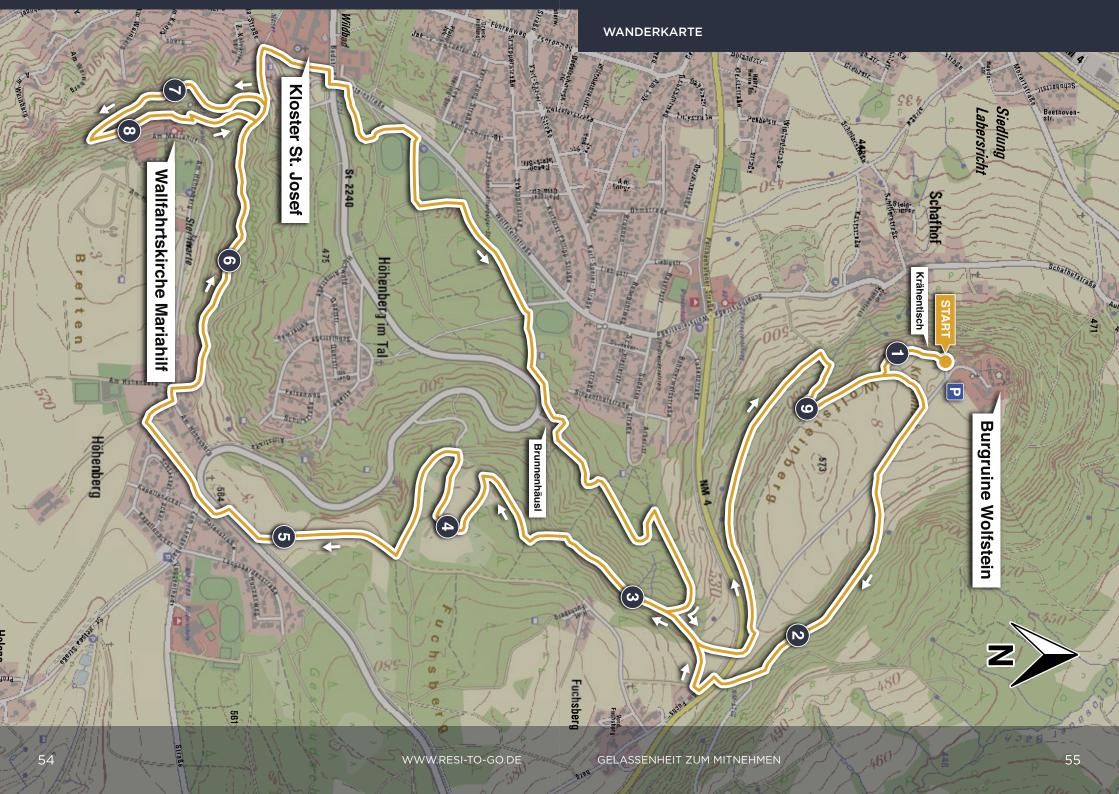
Nimm etwas mit von dieser Weite und den Erfahrungen, die du gemacht hast auf den Wegen, die du noch gehen wirst.

WEISHEITSWORTE

Und dann meine Seele sei weit, sei weit, dass dir das Leben gelinge, breite dich wie ein Feierkleid über die sinnenden Dinge.

- Rainer Maria Rilke





IMPRESSUM

Vielen Dank an alle, die es möglich gemacht haben, dass dieser Gelassenheitsweg entstehen konnte und an alle, die ihn nutzen. Insbesondere gilt unser Dank der Stadt Neumarkt und der AOK Bayern.











Bedanken möchten wir uns darüber hinaus bei Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber, Meditationslehrer für Somatische Meditation, für die Entwicklung der Übungen.

Vorträge, Seminare und Retreats zum Thema RESI TO GO, Resilienz und Stressprävention über METATRAIN GmbH (www.metatrain.de)

NUTZUNGSBEDINGUNGEN AUDIOS

Wir weisen darauf hin, dass die private Nutzung der Audios jederzeit erlaubt ist, nicht aber die gewerbliche Nutzung. Bei Interesse an einer gewerblichen oder kommunaler Nutzung wenden Sie sich bitte an: info@metatrain.de

Eine Produktion von:

METATRAIN GmbH Dr.-Kurz-Straße 44 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 320 740 E-Mail: info@metatrain.de Internet: www.metatrain.de Mehr zum Innehalten in Neumarkt:

INNEHALTEN in Neumarkt www.innehalten-in-neumarkt.de

Fotos der Gelassenheitswege:

Stadt Neumarkt Amt für Touristik

GELASSENHEITSWEG 1 BEWERTEN

Gehen Sie den Gelassenheitsweg im LGS-Park und sagen Sie uns dann Ihre Meinung.



Wir danken im Voraus für Ihre wertvolle Bewertung, die uns hilft, unsere Gelassenheitswege zu verbessern. Link: **resitogo-01.kunden-kompass.de**

GELASSENHEITSWEG 2 BEWERTEN

Gehen Sie den Gelassenheitsweg rund um den Wolfstein und sagen Sie uns dann Ihre Meinung.



Wir danken im Voraus für Ihre wertvolle Bewertung, die uns hilft, unsere Gelassenheitswege zu verbessern. Link: **resitogo-02.kunden-kompass.de**

WEITERE ANGEBOTE

INFORMIEREN Sie sich auch zu unseren weiteren Angeboten: www.innehalten-region.de

FOLGEN Sie uns auf Facebook unter: https://www.facebook.com/INNEHALTENREGION/

56 WWW.RESI-TO-GO.DE GELASSENHEIT ZUM MITNEHMEN 5



GELASSENHEITSWEG NEUNMAL SINNE

Neumarkt



GELASSENHEITSWEG SIEBEN ELEMENTE

Neumarkt



GARTEN DER STILLE

Freystadt



CONTEMPLATIO

Neumarkt – Freystadt



KRAFTORTWANDERUNG

Velburg

INNEHALTEN REGION

ruhe | stille | ankommen

Informationen über die Angebote und Partner für Übernachtungen:

www.innehalten-region.de

INNEHALTEN IST MEHR ALS URLAUB

Wir Menschen sind manchmal schon komisch. Da wollen wir der Hektik, dem Stress und dem Lärm unseres Alltags entfliehen und tauschen nur gegen Hektik, Stress und Lärm im Urlaub. Natürlich sind Urlaubs-Events oft schön, machen Spaß und regen an. Und Wellness ist entspannend und verwöhnt uns mit vielen Anwendungen und Extras. Aber mal ehrlich, wie lange hält das alles vor? Kommen Sie erholt oder gestresst aus dem Urlaub zurück? Nach wie vielen Tagen oder gar Stunden ist alle Urlaubs-Erholung wieder wie weggeblasen?

INNEHALTEN IST ANDERS

In der INNEHALTEN REGION verbinden wir Bewegung in einer uralten Naturlandschaft mit meditativ basierten Übungen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten. Die Übungen und Anleitungen können Sie sich jederzeit kostenfrei aus dem Internet holen.

Das Zusammenwirken von Bewegung, Natur und meditativen Übungen bringt Ihnen Power und Gelassenheit für Ihr Leben.

FIRMENANGEBOTE

Für Firmen, die die Angebote der INNEHALTEN REGION für Ihre Mitarbeiter-Teams zur Stärkung von POWER UND GELASSENHEIT nutzen möchten, entwickeln wir gerne individuelle, jeweils auf Firmen zugeschnittene Seminare und Veranstaltungen.

Kommen Sie einfach auf uns zu!

METATRAIN GmbH Dr.-Kurz-Straße 44 92318 Neumarkt Tel: 09181 / 320 740 Fax: 09181 / 320 747 www.metatrain.de Der Geist kann sich in tausend Richtungen zerstreuen, doch gehe ich in Frieden auf diesem wunderschönen Pfad. Bei jedem Schritt weht ein sanfter Wind. Bei jedem Schritt erblüht eine Blume.

