

Meditative 40 km Weitwanderung 09.06.2019

Warum um Himmels willen macht man sich auf zu einer meditativen 40 km Weitwanderung? Nun – die Gründe hierfür liegen bei Jedem anders – wie man in der Vorstellungsrunde erfährt. Der Eine hat einfach Lust, mal wieder weit zu wandern; der Andere will die Natur genießen; wieder ein Anderer hat Interesse an Meditation und manch einer braucht vielleicht ein bisschen Zeit, um in Ruhe über sich und sein Leben nachzudenken.

Zeit – davon hatten wir genug an diesem Tag. Und trotzdem war man erstaunt, wie schnell die Stunden und Kilometer vergingen. Es gab Sequenzen, die man in Stille in Gedanken über Körper, Beziehungen, Beruf und Spiritualität ging. Es gab Meditationen an Kraftorten, die die meisten von uns vorher noch nicht kannten. Es gab Atemübungen aus dem Yoga und viele gute Gespräche unter den Teilnehmern.

Mehr möchte ich zukünftigen Teilnehmern eigentlich auch gar nicht verraten, denn es war ein Tag, den man mit allen Sinnen selbst erfahren muss.

Ein herzliches Dankeschön an Andrea und Bernhard, die uns meist behutsam und manchmal auch fordernd durch den Tag und die Landschaft rund um Neumarkt geführt haben!

Elke Röll