

**RESI
TO GO**



GELASSENHEIT ZUM MITNEHMEN

GELASSENHEITSWEG 1

7

**SIEBEN
ELEMENTE**

WWW.RESI-TO-GO.DE

**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.

Ihr

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 Widerstandsfähigkeit – 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!

Ihr

Gerhard 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
Wegbeschreibung	Seite 12 - 15
Stationen & Übungen	Seite 16 - 29
Impressum	Seite 30

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.

VORBEMERKUNGEN

> 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 ELEMENTE 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.

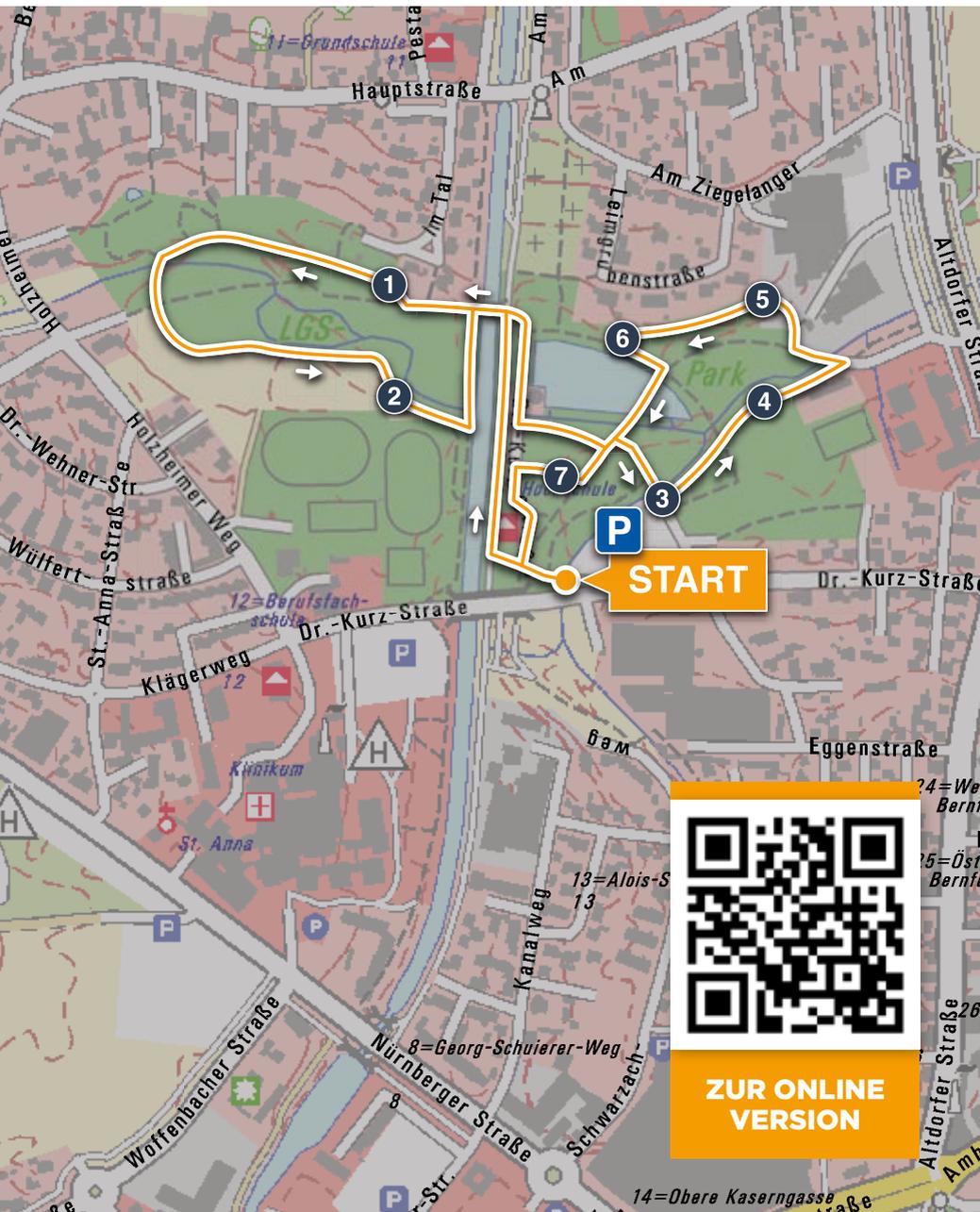
> SIE MACHEN ALLES RICHTIG

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.

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.



Kartengrundlage: Geodaten - Bayerische Vermessungsverwaltung

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.

KURZÜBERSICHT

> 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 angekommen.

> 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.



ÜBUNG 1
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.



**ÜBUNG 2
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.



ÜBUNG 3
ANHÖREN

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.



ÜBUNG 4
ANHÖREN

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.



**ÜBUNG 5
ANHÖREN**

1

2

3

4

5

6

7

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.



**ÜBUNG 6
ANHÖREN**

1

2

3

4

5

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.



ÜBUNG 7
ANHÖREN

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

- Pearl S. Buck



Stadt Neumarkt Amt für Touristik

Rathausplatz 1
92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 255 125
E-Mail: tourismus@neumarkt.de