

**RESI
TO GO**



GELASSENHEIT ZUM MITNEHMEN



9

GELASSENHEITSWEG 2

**NEUNMAL
SINNE**

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 - 17
Stationen & Übungen	Seite 18 - 35
Impressum	Seite 38

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 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 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.



ZUR ONLINE VERSION

Kartengrundlage: Geodaten - Bayerische Vermessungsverwaltung
Eine vergrößerte Version dieser Wanderkarte finden Sie auf Seite 36/37.

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.



RESI TO GO



Zeugenbergrunde



4 Elemente Weg



Frankenweg



Jurasteig

Ø WEGSTRECKE: 13 Kilometer

Ø WANDERZEIT: 5 Stunden

ONLINE-VERSION: Besuchen Sie www.resi-to-go.de oder scannen Sie den QR-Code links.

PARKPLÄTZE: Parkplatz Burgruine Wolfstein

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 überqueren. Sie

folgen dem Frankenweg nach links. Er verlässt nach kurzer Zeit 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 STATION 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 Wegesrand 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



ÜBUNG 1
ANHÖREN

STATION 2 > ÜBUNG 2

BERÜHREN

Finde einen Baum, an den du dich gerne anlehnt. 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.



... AUF DEM WEG ZU STATION 3

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



**ÜBUNG 2
ANHÖREN**

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



ÜBUNG 3
ANHÖREN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

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



**ÜBUNG 4
ANHÖREN**

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*



**ÜBUNG 5
ANHÖREN**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

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.



... AUF DEM WEG ZU STATION 7

TO GO > BEIM GEHEN ZUR NÄCHSTEN STATION

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

WEISHEITSWORTE

In der Zerstreung 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



ÜBUNG 6
ANHÖREN

1
2
3
4
5
6
7
8
9

STATION 7 > ÜBUNG 7

DEIN 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.



... AUF DEM WEG ZU STATION 8

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*

**ÜBUNG 7
ANHÖREN**

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 Liebevolleres, 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?



... AUF DEM WEG ZU STATION 9

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



**ÜBUNG 8
ANHÖREN**

1
2
3
4
5
6
7
8
9

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 zusammensinken. 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 empfang 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

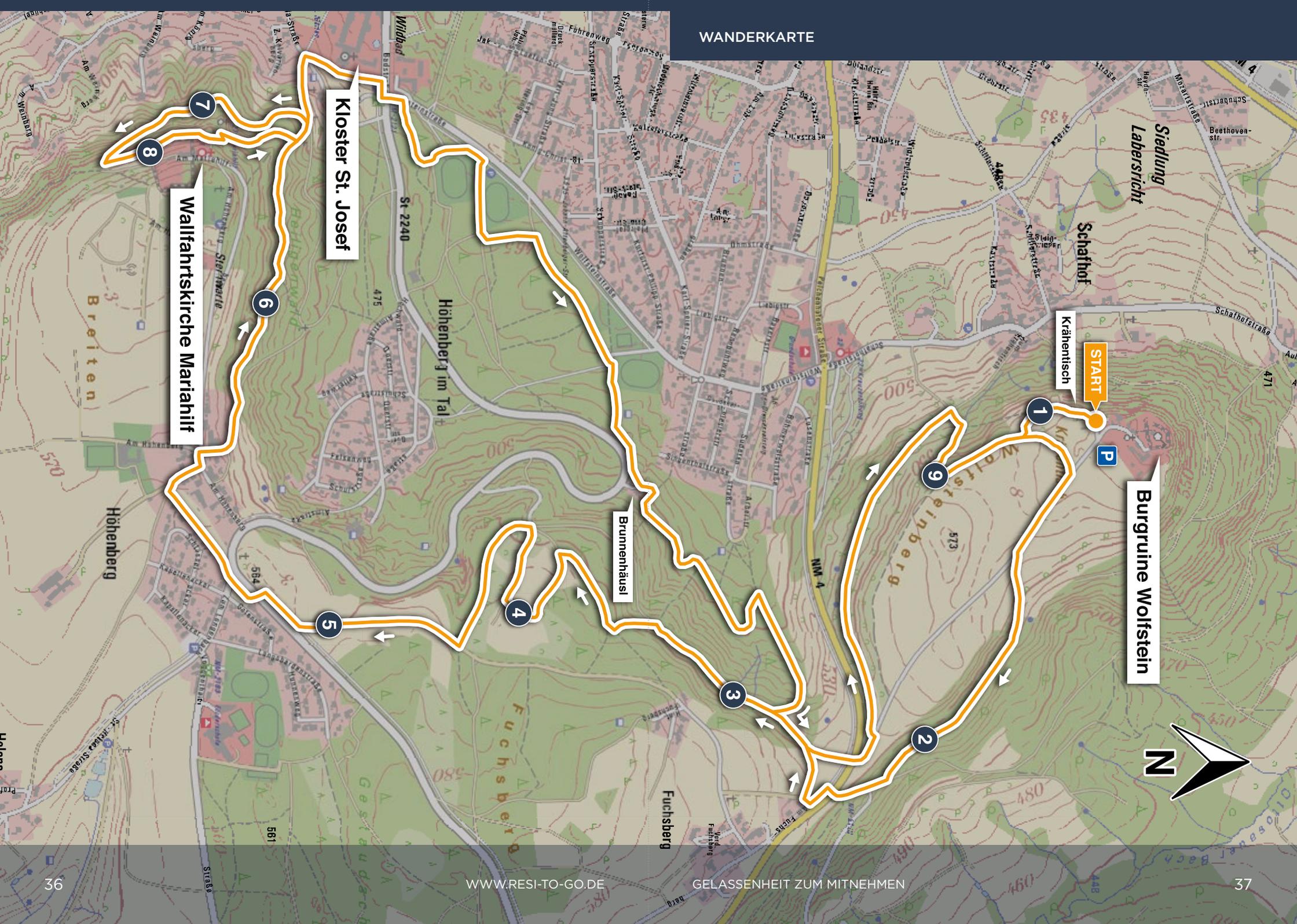
Und dann meine Seele sei weit, sei weit,
dass dir das Leben gelinge,
breite dich wie ein Feierkleid
über die sinnenden Dinge.

– Rainer Maria Rilke



**ÜBUNG 9
ANHÖREN**

1
2
3
4
5
6
7
8
9



Wallfahrtskirche Mariahilf

Kloster St. Josef

Brunnenhäusl

Burgruine Wolfstein

Krähentisch

START



**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.**

- Thich Nhat Hanh



**Stadt Neumarkt
 Amt für Touristik**

Rathausplatz 1
 92318 Neumarkt

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