

Entschleunigungsreise – zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit vom 15. bis 22. August 2020 im Wipptal/Tirol

Ich befinde mich auf dem Weg zum höchsten Pass unserer achttägigen Trekkingtour, dem Kongmaru-la, auf 5.130 m. Die Luft wird immer dünner, das Atmen fällt schwer und meine Füße fühlen sich an wie Blei. Ich höre auf meinen Körper, verlangsame mein Tempo, mache regelmäßige kleine Trinkpausen und finde meinen eigenen Atemrhythmus.

Reisetagebuch Sabine Kleene, Ladakh 2015

Diese Metapher der Höhenanpassung am Berg können wir sehr gut auf unser Leben und unseren Alltag anwenden. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit und die Anforderungen von außen sind hoch, doch stellt sich hier die Frage: „sind es wirklich immer die anderen, oder sind wir es vielleicht auch selbst, die beschleunigen, um mit dem Tempo der anderen mithalten zu können?“. Wenn wir ständig auf der Überholspur sind, uns keine Pausen gönnen und mal „innehalten“, fühlen wir uns irgendwann gestresst und überfordert. Diese permanente gefühlte Überforderung führt häufig zu verminderter Leistungsfähigkeit, innerer Unruhe, bis hin zu körperlichen Symptomen.

Mithilfe von verschiedenen Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen lösen wir körperliche und geistige Anspannung. Durch die Entlastung der gesamten Muskulatur wird Stress abgebaut und unser Immunsystem gestärkt. Entschleunigen bedeutet auch zu „schauen“, was mich „bewegt“ und durch die systemische Betrachtungsweise, verbunden mit vielen praktischen Übungen, werden die „inneren Antreiber“ sichtbar. Unsere täglichen leichten Wanderungen im „Tal der Stille“ sind kein Sprint, wir lernen vielmehr, wie wir durch Achtsamkeit wieder zu unserem eigenen Rhythmus finden.

Je mehr wir bei uns SELBST ankommen, umso ruhiger und friedvoller wird es in uns und wir finden zu mehr Gelassenheit und Freude. Ganz nach dem Motto von Mahatma Gandhi „Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“ werden wir viel Zeit haben, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, unsere Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu lachen und zu genießen. „Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt“ – Lasst ihn uns gemeinsam im „Tal der Stille“ beginnen...

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag

Preis: € 1.050,00

Habe ich Dein Interesse geweckt?
Für mehr Informationen freue ich mich auf eine
Nachricht von Dir.

Sabine Kleene

Psychologische Beraterin

Systemische Beraterin

Entspannungstrainerin

Wander- und Trekkingführerin

Pilatestrainerin

