



Raststätten zum kleinen Glück

62 Kilometer ist er lang, der Mitte Mai eröffnete **Achtsamkeitstrail Seetal**, der sich durch die Kantone Aargau und Luzern zieht. Mit dem E-Bike fährt man durch eine wunderschöne Landschaft: grüne Wälder, idyllische Feldwege, vorbei am Seeschloss Hallwyl, hoch auf den Hügel mit herrlichem Blick auf den Hallwilersee. Dabei passiert man die acht «Raststätten zum kleinen Glück», die sich jeweils einem Thema widmen, dank dem man die eigenen Gedanken beruhigen, den Moment bewusst wahrnehmen und die Perspektive verändern kann – eben achtsamer wird. «Wir möchten mit diesem Trail dazu beitragen, dass Menschen entschleunigen können. Sie fahren zwar mit dem E-Bike, doch sie halten immer wieder an und nehmen sich Zeit, an den einzelnen Raststätten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zu machen», sagt Jörg Kyburz von der Akademie für Achtsamkeit. Seetal Tourismus entwickelte den Achtsamkeitstrail Seetal in enger Zusammenarbeit mit der Akademie für Achtsamkeit in Lenzburg. Es ist die erste E-Bike-Route dieser Art und wirklich eine ganz wunderbare Art, einen entspannten und abwechslungsreichen Tag in der Natur zu verbringen und ganz bei sich anzukommen. Die liebevoll gestalteten Posten fügen sich perfekt in die Landschaft ein. Eine Holzinstallation und eine dezente Tafel beschreiben kurz, um was es geht. Dank einem QR-Code kann man auf die Langfassung des Textes zugreifen sowie zwei Audiofiles mit kleinen Meditationen anhören – eines ist in Mundart gesprochen und das andere auf Hochdeutsch. Es lohnt sich deshalb, das Smartphone und Kopfhörer mitzunehmen.



Fotos: ©Beat Brechbühl

Steinmännchen erfreuen das Herz

Der erste Posten widmet sich zum Beispiel der Dankbarkeit. Steinhäufen liegen bereit, damit man ein Steinmännchen (oder -frauen) bauen kann. Schon nur das Betrachten der kleinen Steinskulpturen an diesem Pfosten erfreuen das Herz. Und wenn man dann selbst Steine aufeinanderstellt, denkt man jedes Mal an etwas, wofür man dankbar ist. Eine wunderbare Übung, die aufzeigt, wie reich unser Leben tatsächlich ist. Die Route führt über bestehende Velowege, ist mehrheitlich gut ausgeschildert und kann individuell befahren und erlebt werden, mit dem eigenen Velo oder einem gemieteten Flyer. Es finden aber auch geführte Touren statt, bei denen erfahrene Achtsamkeitstrainer:innen der Akademie für Achtsamkeit fachkundig in das Thema einführen, Hintergrundinfos geben und die Übungen erklären. Während des gemeinsamen Mittagessens kann man sich über die gemachten Erfahrungen austauschen. Der Achtsamkeitstrail Seetal ist eine Einladung, sich voll und ganz auf die Schönheit der Natur einzulassen und den Geist auf das Hier und Jetzt zu richten. Das fällt einem tatsächlich ausgesprochen leicht in dieser zauberhaften Gegend.

Karin Reber