

# Achtsam durchs Seetal radeln

Das Seetal ist voller landschaftlicher Schönheit und kultureller Fülle. Schlösser, Burgen und romantische Dörfer verteilen sich vom aargauischen Lenzburg über den Hallwilersee bis zum luzernischen Baldeggersee. Das Sommerglück liegt so nah!



Keine Frage: Das Seetal ist ein einzigartiges E-Bike-Paradies. Der Grundstein dazu wurde 2016 mit der Eröffnung der Herzschaufe Seetal gelegt. Inzwischen ist die 114 km lange, auf zwei Tagesetappen verteilte Velolandroute 599 längst zur Lieblingsroute vieler Gäste und Einheimischen avanciert. Auf dem Ostast zeigen sich auf der herzhaften E-Bike-Route vor allem Schlösser, Seen und tolle Sicht. Wundern können Sie sich auf dem Westast, der in kaum bekannte Panoramalagen den Alpen entgegen lotst. Doch nicht nur die Herzschaufe führt durch die Bilderbuchlandschaft. Für jeden Fitnesslevel und Geschmack finden Sie attraktive E-Bike-Routen, von der Schlössertour bis zum E-Bike-FoodTrail. Bei letzterem dreht sich alles um die Gauenfreuden. Start ist in der schmucken Altstadt in Lenzburg, Ziel ist Gelfingen, dazwischen verwöhnen auf 41 km Genuss-Stationen. Im Frühling 2023 lanciert Seetal Tourismus ein weiteres E-Bike-Angebot mit dem Fokus auf das Thema Achtsamkeit. Ein Novum, das es

bisher in der Schweiz so noch nicht gibt. Längst ist Achtsamkeit in der Gesellschaft salonfähig und für viele eine Lebenshaltung geworden. Wer achtsam ist und wach für den Augenblick, erhöht in hohem Mass Lebensfreude und Lebensqualität. Das malerische Seetal in Achtsamkeit zu entdecken, ist Genuss und Entschleunigung pur.

## Achtsamkeitstrail Seetal

Hätten Sie gern mehr Energie? Wünschen Sie sich, Ihr Leben wäre stressfreier? Möchten Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Wenn ja, dann steigen Sie aufs E-Bike und befahren den neuen Achtsamkeitstrail. Er ist eine echte Bereicherung für alle, die sich in Achtsamkeit üben wollen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Offen, neugierig. In einer akzeptierenden Haltung, ohne zu urteilen, ohne sich abzulenken. Wer dies praktiziert, kann eigene Gedanken und Emotionen besser verstehen. Wenn der

Fokus auf dem gegenwärtigen Augenblick liegt, lassen sich Stress und Ängste besser regulieren bzw. reduzieren. Um dies zu lernen, braucht es kontinuierliche Praxis. Nicht immer ist es einfach, Achtsamkeit zu üben. Umso schöner ist es, dies in der Natur zu tun. Die liebevolle und einladende Landschaft des Seetals bietet sich geradezu an, sich genussvoll dem Thema zu nähern. So manch lauschiges Plätzchen wartet darauf, entdeckt zu werden. Mit allen Sinnen wahrnehmen und sich voll und ganz auf die Schönheit und Stille der Natur einzulassen, das ist die Einladung. Moment für Moment. Machen Sie sich auf den Weg und gönnen Sie sich ein Rendezvous mit sich selbst. Kehren Sie für eine Weile der ständigen Erreichbarkeit den Rücken – denn jetzt ist das Leben schön!

Der Achtsamkeitstrail führt auf zwei Etappen durch das Aargauer- und Luzerner Seetal. Insgesamt sind es 62 km, die Sie gemächlich durch die idyllische Landschaft radeln. An besonders stimmungsvollen Plätzen gibt es Posten, die

sogenannten acht «Raststätten zum kleinen Glück». Dort werden Sie ermuntert, bewusst innezuhalten, den Moment wahrzunehmen und Ihre Gedanken zu beruhigen. Sie erleben die wohltuende Wirkung der Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. An einem Posten geht es z. B. um das «Danken»: Beim Bauen eines Steinmännchens überlegt man, für wen oder was man dankbar ist und erinnert sich vielleicht, dass nicht alles selbstverständlich ist. An jedem Posten hat es eine Holzstele mit den Übungsanweisungen und QR-Codes mit ergänzenden Audiodateien. Nehmen Sie also ein Smartphone und Kopfhörer mit.

Die Route Hallwilersee führt von Lenzburg nach Beinwil (28 km), vorbei am imposanten Schloss Hallwyl und an guten Restaurants. Vielleicht mögen Sie ein kühlendes Bad im Hallwilersee nehmen oder einfach nur geniessen, wenn

das Gedankenkarussell endlich mal stoppt. Die Route Baldeggersee startet und endet in Hochdorf (34 km). Besonders attraktiv: das Schloss Heidegg, das Seebad Baldegg und das Naturschutzgebiet Baldeggersee. In der Naturidylle entfliehen Sie nicht nur dem Verkehr, sondern auch dem Alltagsstress.

## Für Individualgäste und Gruppen

Sie können den Achtsamkeitstrail auf eigene Faust machen. Oder mit einer Gruppe befahren und erleben. Es finden regelmässig geführte Touren statt. Unter kundiger Anleitung durch zertifizierte AchtsamkeitstrainerInnen werden Sie in das Thema Achtsamkeit eingeführt. Die Begleitung gibt wertvolle Hintergrundinformationen, erklärt die Übungen und lotst Sie herzlich durchs Seetal – und ein Stück weit zu sich selbst. Ihre Erfahrungen können Sie während des

gemeinsamen Mittagessens mit Gleichgesinnten austauschen. Eine besondere Erfahrung ist es, das Achtsamkeitsangebot als Team zu erfahren, z. B. als Verein, Verband oder Unternehmen. Auch gemeinsam Frauenpower zu erleben, ist möglich mit dem Angebot: 100 % Women only.

[www.seetaltourismus.ch/achtsamkeitstrail](http://www.seetaltourismus.ch/achtsamkeitstrail)  
[www.trail.achtsamkeit.swiss](http://www.trail.achtsamkeit.swiss)

## Seetal mobil

An den Bahnhöfen Lenzburg, Beinwil am See und Hochdorf stehen Ihnen E-Bikes zur Selbstausleihe zur Verfügung. Das E-Bike reservieren Sie ganz einfach mit der App von Rent a Bike. Diese dient auch als Veloschlüssel. Die Rückgabe ist an allen «Seetal mobil»-Bahnhöfen möglich. Steigen Sie auf und fahren Sie los!

Anzeige

FOTOS: © BEAT BRECHBÜHL