

Auf dem Achtsamkeitstrail Seetal entdeckt man mit dem E-Bike nicht nur lauschige Plätzchen, sondern auch ein Stück von sich selbst.

INFOS

Hin- und Rückreise

Lenzburg ist von Aarau mit der S11, S23, S26 oder dem IR37, der von Basel herkommt, bequem erreichbar. Die S9 verkehrt zwischen Luzern und Lenzburg und macht auch in Eschenbach Halt.

Dauer/Distanz

Die Route Hallwilersee von Lenzburg bis nach Beinwil am See ist 27,6 km lang und die reine Fahrzeit beträgt rund 2 Stunden. Die Route Baldeggensee mit Start und Ziel in Hochdorf LU ist rund 34 km lang und die reine Fahrzeit beträgt etwa 2¾ Stunden.

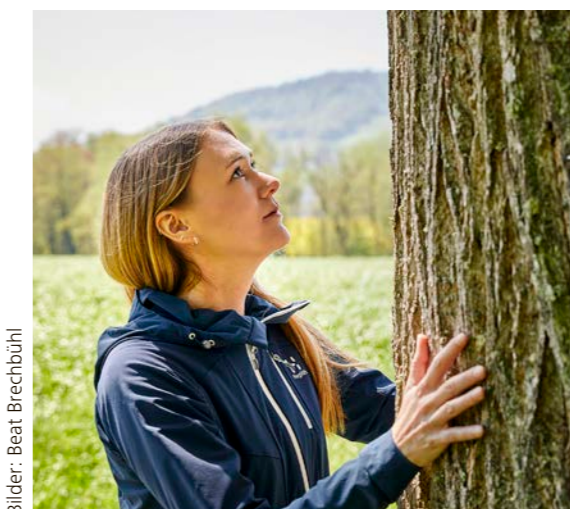
Kosten

Der Achtsamkeitstrail Seetal kann individuell mit dem E-Bike befahren werden. Auch das Mieten eines E-Bikes ist an den «Seetal mobil»-Selbstverleih-Stationen der Bahnhöfe Lenzburg, Beinwil am See und Hochdorf möglich: CHF 55 Tagesmiete (ohne Helm). Der Routenplan und das Achtsamkeitstagebuch kann vorab bei Seetal Tourismus bestellt werden. Geführte Tour (mit zertifizierten Achtsamkeitstrainern, ab 6 Personen): CHF 220/p. P. für Individualgäste. Preis ist inkl. Führung, E-Bike-Miete, Helm, Mittagessen, Routenplan und Achtsamkeitstagebuch.

- seetaltourismus.ch/seetalmobil
- seetaltourismus.ch/achtsamkeitstrail



nen Glück» sind auf zwei Routen aufgeteilt. Eine führt von Lenzburg via Seengen und Aesch nach Beinwil am See. Die andere ist eine Rundfahrt um den Baldeggensee mit Start und Ziel beim Bahnhof Hochdorf LU (aktuell sind auf dieser Route erst zwei Achtsamkeitsraststätten in Betrieb). Der Seetaler Achtsamkeitstrail kann auf einer geführten Tour oder individuell mit einem E-Bike aus der Selbstverleih-Station erlebt werden. Und bringt Sie auf einer erlebnisreichen und genussvollen Fahrt ein Stück näher zu sich selbst. ■



Emotionen besser verstehen: Die Baumübung ist einer von acht Posten auf dem Achtsamkeitstrail.

Sicher radeln im Seetal

Das Seetal ist ein regelrechtes E-Bike-Paradies. Und auf dem neu gestalteten Achtsamkeitstrail kann man nicht nur die atemberaubende Natur entdecken, sondern auch sich selbst.

Noëlle König

Entlang von plätschernden Bächen und grünen Wiesen, durch schattige Wälder und über sonnige Hügel mit Blick auf den Hallwilersee lässt sich das Seetal wunderbar mit dem E-Bike entdecken. Während das Fahrrad mit Elektromotor von vielen gerne genutzt wird, um zwar mit Bewegung und an der frischen Luft, jedoch trotzdem zügig ans Ziel zu kommen, lädt der von Seetal Tourismus lancierte Achtsamkeitstrail Seetal ein, innezuhalten, Stress loszulassen und Energie zu tanken. Ganz nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel – und das Ziel ist, bei sich selbst anzukommen. Dafür wartet das Seetal mit lauschigen Plätzchen auf, wo Ruhe und Stille der Natur mit allen Sinnen wahrgenommen und genossen werden kann.

Gedanken und Emotionen verstehen

Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde. Achtsam zu sein, bedeutet, vollkommen im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne Ablenkung und ohne zu urteilen, dafür mit Offenheit und Neugier. Es geht darum, Ereig-

nisse oder Gedanken wahrzunehmen und anzunehmen, wie sie sind. Sinn der Achtsamkeit ist es, die eigenen Gedanken und Emotionen besser verstehen und dadurch auch regulieren zu können. Die Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick kann zudem helfen, Stress und Ängste besser in den Griff zu bekommen.

Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit fällt es oft schwer, ganz bei sich zu sein. Und so muss auch Achtsamkeit geübt werden. Dabei helfen auf dem Achtsamkeitstrail insgesamt acht «Raststätten zum kleinen Glück». Die Posten widmen sich verschiedenen Achtsamkeitsthemen wie «begegnen», «entstehen» oder «staunen». Mit kleinen Übungen sollen das Selbst oder die Natur achtsam erlebt werden. So beispielsweise am ersten Posten zum Thema «danken». Hier werden beim Bauen eines «Steinmännchens» verschiedene Momente der Dankbarkeit in Erinnerung gerufen und die Dankbarkeit so als Wegweiser zur Freude erlebt.

Um Hallwiler- und Baldeggensee

In einem Achtsamkeitstagebuch kann man die eigenen Erfahrungen festhalten. Die acht «Raststätten zum klei-

E-BIKE FAHREN IM SEETAL

NEU: Erster
Achtsamkeitstrail
der Schweiz

www.seetaltourismus.ch/ebike

Seetal
tourismus