

Unterwegs zu sich selbst: Achtsam durchs Seetal radeln

Von Olivier Diethelm

Der Achtsamkeitstrail ist das neueste Angebot von Seetal Tourismus, das in Zusammenarbeit mit der Akademie für Aufmerksamkeit und Resilienz in Lenzburg entwickelt wurde. Die erste E-Bike-Route dieser Art in der Schweiz lädt ein, Achtsamkeit in der Natur des Seetals zu erleben.

Region Mit dem neu geschaffenen Achtsamkeitstrail erweitert Seetal Tourismus sein tolles Angebot und baut das Seetal als attraktive E-Bike-Destination weiter aus. Der Achtsamkeitstrail ist für alle Leute gedacht, die mal dem Alltagsstress und der ständigen Erreichbarkeit den Rücken kehren und ein bisschen abschalten und zur inneren Ruhe kommen wollen.

«Raststätten zum kleinen Glück» Der neue Achtsamkeitstrail besteht aus zwei Etappen, einmal durch das Aargauer Seetal, die Route Hallwilersee von Lenzburg nach Beinwil am See mit knapp 28 km, und einmal durch das Luzerner Seetal, die Route Baldeggersee mit Start und Ziel in Hochdorf und mit 34 km. Auf der Route Hallwilersee warten vier «Raststätten zum kleinen Glück» genannte Posten darauf, entdeckt zu werden. Zwei Posten stehen auf der Route Baldeggersee bereit, zwei weitere werden 2024 folgen.

Die Besuchenden werden an den liebevoll gestalteten Posten dazu ermuntert, den Moment ganz bewusst wahrzunehmen und sich auf die Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung einzulassen. So geht es zum Beispiel bei einem Posten um das «Danken». Beim Bauen eines Steinmännchens überlegt man sich, für wen oder was man besonders dankbar ist und ruft sich vielleicht



An den «Raststätten zum kleinen Glück» werden die Besuchenden ermuntert, den Moment bewusst wahrzunehmen und wie zum Beispiel an diesem Posten ein Steinmännchen zu bauen sowie sich zu überlegen, wofür man dankbar ist.

Beat Brechbühl

wieder einmal in Erinnerung, dass nicht alles selbstverständlich ist. An jedem Posten hat es eine Holzstele sowie eine Infotafel mit den Übungsanweisungen und QR-Codes mit ergänzenden Audiodateien.

Die Achtsamkeit einem breiten Publikum zugänglich machen

Er habe nicht lange überlegen müssen und spontan zugesagt, als Seetal Tourismus die Akademie für Aufmerksamkeit und Resilienz auf Unterstützung zum Projekt Achtsamkeitstrail anfragte, erinnert sich Inhaber Jörg Kyburz. «Die Achtsamkeit ist für uns eine Herzensangelegenheit und noch so gerne machen wir diese über den Tourismus einem breiten Publikum zugänglich.» Es ging darum, im Seetal acht schöne Plätze zu finden und die jeweiligen Posten mit Inhalten zu füllen. Die Posten, eben die «Raststätten zum kleinen Glück», sollten verschiedene Begriffe erlebbar machen, die mit der Achtsamkeit zusammenhängen. Achtsamsein heisse im Hier und Jetzt zu leben, in den Moment einzutauchen. Dies soll an den Posten gepflegt und gefördert werden. Denn seinen Geist zur Ruhe kommen las-

sen, bei sich zu sein und einfach nichts tun sei für viele Menschen sehr schwierig, weiss Kyburz aus seiner beruflichen Praxis.

Gesundheitsvorsorge durch Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit sei salonfähig geworden und habe nichts mit Esoterik zu tun, betont Kyburz. Viele Leute merkten von sich aus, dass sie «zu schnell» und zu reizüberflutet unterwegs sind, ohne auf sich selbst zu achten. Dies führe oft zu gesundheitlichen Ausfällen, was die Wirtschaft jährlich Milliarden Franken koste. Achtsamkeit werde auch hinsichtlich der Gesundheitsvorsorge immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Der Achtsamkeitstrail könne ganz individuell oder in einer durch zertifizierte Achtsamkeitstrainer/innen geführte Gruppe befahren und erlebt werden. Bei diesen Touren werden die Teilnehmenden in das Thema Achtsamkeit eingeführt, bekommen die Übungen persönlich erklärt und geniessen das malerische Seetal in kompetenter Begleitung. Dieses Angebot könne als Verein, Verband oder Unternehmen ge-



In enger Zusammenarbeit realisierten sie den Achtsamkeitstrail (v.l.): Jörg Kyburz, Inhaber Akademie für Aufmerksamkeit und Resilienz, und von Seetal Tourismus Geschäftsstellenleiterin Vera Büchel und Präsident René Bossard.

Olivier Diethelm

bucht werden. Der Achtsamkeitstrail verbinde Gesundheitsförderung und Naturerlebnis nachhaltig.

Vielseitige Unterstützung für das Projekt Achtsamkeitstrail

Mit dem Achtsamkeitstrail greife Seetal Tourismus einen aktuellen Trend auf, der absolut zum Seetal passe, einer ruhigen Region zum Erholen und Entspannen, ergänzt Präsident René Bossard. Es sei eine wirklich gute Sache, die von den beiden Kantonen Aargau und Luzern sowie verschiedenen Sponsoren finanziell unterstützt werde. Man habe auch auf die wohlwollende Unterstützung der involvierten Gemeinden zählen dürfen. Und nicht zuletzt seien auch zahlreiche engagierte Personen mit viel Manpower, resp. Frauenpower massgeblich an der erfolgreichen Umsetzung dieses Projektes beteiligt gewesen. An alle gehe ein herzliches Dankeschön.

Weitere Informationen:

- www.seetaltourismus.ch/achtsamkeitstrail
- www.trail.achtsamkeit.swiss (Informationen und Buchungstool für geführte Gruppen)