

A woman with long brown hair is sitting cross-legged on a large rock in a grassy field. She is wearing a dark long-sleeved shirt and blue jeans. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. In the foreground, the front wheel and handlebars of a black bicycle are visible, slightly out of focus. The background consists of lush green trees and a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant outdoor setting.

Biken mal ganz anders

Biketrails gibt es viele, doch der im Mai 2023 neu eröffnete Achtsamkeitstrail in den Schweizer Bergen ist anders. Statt der typischen Einkehrstätten finden sich entlang der Routen im Seetal neben den lokalen Sehenswürdigkeiten „acht Raststätten zum kleinen Glück“. Hier lernen Biker, ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und den Moment bewusst wahrzunehmen.

Text: Norbert Classen | **Fotos:** Beat Brechbühl

Die Schweiz ist bekannt für ihre gut ausgebauten Fahrradwege wie die Herzroute, die in 13 Etappen durch historische Orte vom Genfersee bis zum Bodensee führt. Ab 2016 wurde diese heute legendäre Route 99 durch mehrere sogenannte Herzschlaufen erweitert, etwa die Seetalroute, ein an die Herzroute angegliederter Rundweg, der von Eschenbach nach Lenzburg und zurück nach Eschenbach führt.

Genau hier entstand nun Europas erster Achtsamkeitstrail für Fahrrad- und E-Bike-Fahrer mit zwei unterschiedlichen Routen: Die Route Hallwilersee von Lenzburg nach Beinwil am See mit einer Länge von 27,6 Kilometern und einem Anstieg von 226 Höhenmetern sowie die Route Baldeggersee mit einer Länge von 34 Kilometern und einem Anstieg von 484 Höhenmetern. Natürlich kann auch der gesamte Trail gefahren werden, ob mit dem E-Bike oder einem berggängigen Fahrrad, in einer geführten und von einem Achtsamkeitslehrer begleiteten Gruppe oder auf eigene Faust.

Die Route Hallwilersee

Der Trail und die erste Route starten in der Altstadt von Lenzburg, wo vom 15. April bis zum 31. Oktober E-Bikes zur Selbstausleihe zur Verfügung stehen. Das E-Bike kann vorab bequem per Smartphone-App reserviert werden, die zugleich als Fahrradschlüssel dient. Am Ende der Tour muss man übrigens nicht

an den Startbahnhof zurück, sondern kann das E-Bike an verschiedenen „Mobilbahnhöfen“ in den Orten entlang der Route zurückgeben bzw. stehen lassen.

Der gut ausgeschilderte Trail führt zunächst auf einem Fahrradweg von Lenzburg in Richtung Süden zur ersten Station, an der eine hölzerne Stehle mit der Auf-

Joe Taugwalder von der Akademie für Achtsamkeit sowie Andrina Häfeli und Vera Büchel von Seetal Tourismus (v. l. n. r.) an der ersten Station des Trails





Links: Beobachtungen und Einsichten werden in das Achtsamkeitstagebuch eingetragen. Rechts: Impressionen vom Achtsamkeitstrail für E-Bikes im Schweizer Seetal und Rast beim mittelalterlichen Wasserschloss Hallwyl an der Nordspitze des Hallwiler Sees

schrift „danken“ sowie eine Reihe von Steintürmchen dazu einladen, selbst einen solchen Turm zu errichten. „Bevor du einen Stein hinlegst“, liest man auf einer Tafel neben der Stehle, „erinnere dich an eine Situation, einen Menschen oder eine Sache, für die du dankbar bist. Formuliere es für dich und lege dann den Stein ab. Betrachte am Ende noch einmal dein persönliches Werk der Dankbarkeit.“ Ergänzt wird der Text wie an jeder Station durch einen QR-Code, über den man via Smartphone zu einer ausführlicheren Audiobeschreibung der Übung gelangt. Gut, wenn man Kopfhörer dabei hat.

Ursprünglich hatten die Erbauer der Raststätten zum kleinen Glück um Jörg Kyburz und Joe Taugwalder von der Akademie für Achtsamkeit hier lediglich drei Türmchen als Muster aufgebaut. Als sie nach wenigen Tagen zurückkehr-

ten, waren sie überrascht, dass unbekannte Besucher inzwischen mehr als 70 weitere Skulpturen errichtet hatten. Beide waren sehr berührt und wussten nun, dass der Achtsamkeitstrail tatsächlich funktioniert und auf große Resonanz bei den Besuchern stößt!

Die nächste Station kurz vor Seengen heißt „begegnen“ und auch hier findet sich eine Stehle sowie eine Tafel mit Anleitung und QR-Code. Die Begegnung, um die es hier geht, ist allerdings nicht die mit anderen Menschen, sondern mit einem Baum eigener Wahl. Von diesen gibt es hier viele alte und beeindruckende Exemplare! Mithilfe des Baums und einer Atemübung gelingt es, zur Ruhe zu kommen und wertende Gedanken und (Vor-)Urteile abzulegen.

Vorbei am sehenswerten mittelalterlichen Wasserschloss Hallwyl in Seengen, wo sich ein kurzer Zwischenstopp geradezu anbietet,

geht es weiter entlang des Ostufers zur dritten und vierten Station am Hallwilersee, zu einem Labyrinth aus ins Gras eingelassenen Steinen und zu weiteren (ent-) spannenden Übungen, über die wir hier nicht mehr verraten möchten. Lassen Sie sich überraschen! Auf dieser Tour, die bei gemächlichem Tempo etwas mehr als zwei Stunden in Anspruch nimmt, gibt es sehr viel zu sehen und zu entdecken.

Rund um den Baldeggersee

Die Route Baldeggersee führt etwas weiter südlich von Hochdorf um den unverbauten See herum und ist mit 34 Kilometern Länge, 484 Höhenmetern und 2:45 Stunden Fahrzeit etwas anspruchsvoller als die erste. Auch hier warten entlang des Trails vier Achtsamkeitsstationen, zum Beispiel ein Rastplatz, der unter dem Motto „staunen“ steht. Nicht ohne



Grund, denn der Ausblick vom Rebberg ist bei gutem Wetter grandios: Man sieht die Gipfel von Eiger, Mönch und Jungfrau.

Die Übung lautet hier: „Führe als ‚Fotograf‘ mit geöffneten Augen deine Begleitperson, die ‚Kamera‘, mit geschlossenen Augen zu einem ansprechenden Motiv und richte die Kamera darauf aus. Dann löst du durch Drücken auf die Schulter der Kamera die Aufnahme aus. Die zweite Person (Kamera) öffnet für zwei bis drei Sekunden die Augen und schließt sie dann wieder. Nach zwei weiteren, möglichst unterschiedlichen Aufnahmen wechselt ihr die Rollen.“ Es geht darum die Einzigartigkeit des Moments wahrzunehmen und wertzuschätzen.

An den weiteren Stationen steht zum Beispiel das Öffnen aller Sinne auf dem Programm, was hier sehr leichtfällt. Und es gibt neben den „Raststätten“ noch andere Sehenswürdigkeiten entlang der Route zu entdecken wie das im 12. Jahrhundert erbaute Schloss Heidegg in Gelfingen, das hoch

über dem Baldeggersee thront. Oder die Aussicht auf die Alpengipfel Rigi und Pilatus, die in der Ferne zu sehen sind.

Entdeckungsreise zu sich selbst

Der Achtsamkeitstrail Seetal steht nicht nur für Fahrvergnügen in einer wunderbaren Landschaft, sondern auch für eine Reise zu sich selbst mithilfe bewährter Übungen. Die kann man dank der QR-Codes an jeder Station auf eigene Faust praktizieren oder auf geführten Touren, die von Achtsamkeitslehrern geleitet werden. Es gibt zahlreiche Varianten: Einzelführungen oder Gruppenführungen, die auch für Firmen und Vereine angeboten werden. Zu all diesen Angeboten gehört nicht nur die professionelle Begleitung, sondern auch ein gemeinsames Mittagessen sowie ein extra für diesen Trail produziertes Tagebuch, in dem man neben allen Stationen, Übungen und QR-Codes auch noch ausreichend Platz für eigene Notizen findet.

www.seetaltourismus.ch/achtsamkeitstrail

www.trail.achtsamkeit.swiss

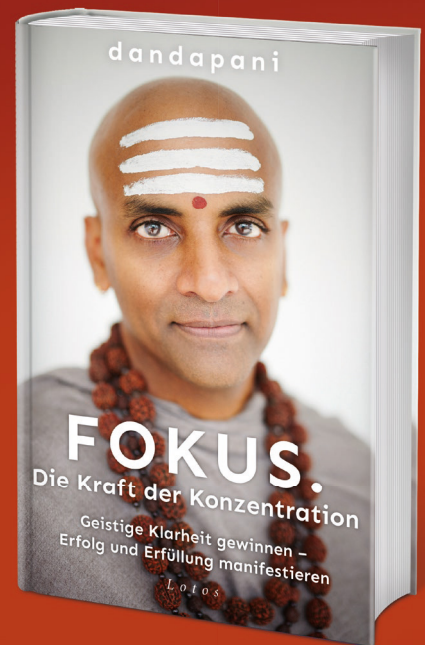
Route Hallwilersee



Route Baldeggersee



Endlich Schluss mit permanenter Ablenkung!



352 Seiten, Hardcover, € 24,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8309-2

Permanente Ablenkung ist in unserem modernen Alltag zu einer wahren Epidemie geworden – mit fatalen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Leistungsvermögen. Doch mithilfe einer einzigen Fähigkeit können wir uns davon befreien: der Fähigkeit zu unerschütterlicher Konzentration!

In diesem Buch destilliert Dandapani die Weisheit, die er als Hindu-Mönch in einem Kloster erlangt hat, für alle, die sich von nichts und niemandem mehr ablenken lassen wollen. Das revolutionäre Praxisprogramm für geistige Klarheit, mentale Stärke und ein erfülltes Leben!

L o t o s

www.integral-lotos-ansata.de
www.dandapani.org