

Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll

„Wer langsam geht, dem öffnet sich die Welt.“
(Anne Hamacher)

Lebendig, kraftvoll und erdend – erspüren Sie die ursprüngliche Lebenskraft der Erde. Unser Achtsamkeits-Pfad möchte Sie einladen, sich ganz auf den Moment einzulassen bzw. auf das, was Sie dabei spüren und wahrnehmen. Das bedeutet: Aufmerksam sein bei den kleinen Dingen.

Riechen, schmecken, erfahren und genießen

Sie - ohne zu bewerten, ohne einen Gedanken an etwas anderes zu verschwenden.

Nur das Innehalten

und bewusste Spüren und Sich-Einlassen, auf das, was gerade da ist, verschafft Beruhigung und Entschleunigung. Wir haben eine faszinierende Begleiterin für Sie: die Kleine Kyll. Auf ca. 6 km Länge wird Sie dieser kleine Fluss im GesundLand Vulkaneifel mit seinen unzähligen Windungen, Prall- und Gleithängen und Stromschnellen begleiten, eingebettet in eine ursprüngliche und vom Vulkanismus geprägte Natur. Setzen Sie sich einfach einmal einige Minuten auf einen der Basaltblöcke am Wegesrand und schließen Sie die

Augen. Oder riechen Sie einmal an einer Blume oder einem knorrigen alten Baum.



An- und Abreise

Von Manderscheid die L16 Richtung Bettenfeld. Etwa 400m nach dem Kreisel geht es links auf den Wanderparkplatz „Mosenbergblick“

Weitere Informationen

zu Unterkünften, Einkehrmöglichkeiten und Sehenswerten erhalten Sie bei der

GesundLand Tourist Information Manderscheid
Grafenstr. 21

54531 Manderscheid

Tel: +49 (0) 6572 932 665

Mail: manderscheid@gesundland-vulkaneifel.de

www.gesundland-vulkaneifel.de

Öffnungszeiten

Ostern - 31. Oktober

Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 und 13.30 - 17.00 Uhr

Sa. 9.30 - 12.30 Uhr

So. 10.00 - 12.00 Uhr

1. November - Ostern

Mo.-Fr. 10.00 - 12.30 und 13.30 - 16.00 Uhr

Herausgeber

GesundLand Vulkaneifel GmbH • Leopoldstr. 9a • 54550 Daun

Tel: +49 (0) 6592 951 370 • info@gesundland-vulkaneifel.de

Fotos: GesundLand Vulkaneifel

ACHTSAMKEITS-PFAD KLEINE KYLL

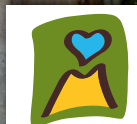


ACHTSAMKEITS-
PFAD KLEINE KYLL

Rundwanderweg



Schutzgebühr 0,50 EUR



GESUNDLAND
VULKANEIFEL

Achtsamkeitspunkt 1: Blick ins Tal

„Die Menschen hetzen in ihren Gedanken immer in die Zukunft, um ja nichts zu verpassen. Dabei entgeht ihnen genau dann das, was wirklich gerade passiert“, sagt der Psychiater Michael Huppertz. Schon wenige achtsame Momente am Tag erhöhen die Lebensqualität.

Achtsamkeitspunkt 2: Erfrischung und Stärkung

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

(Pfarrer Kneipp)



Wasser hat eine heilende und vorbeugende Wirkung auf den gesamten Organismus. Heute weiß man: Wasser ist pure Natur, Energiequelle und das reinste Beauty-Elixier.

Die Wirkung des Wassers ist so einfach wie genial: es reizt!

Achtsamkeitspunkt 3: Regeneration/ Rast

„Nur die Ruhe ist die Quelle jeder großen Kraft.“
(Fjodor M. Dostojewski)

Vergleichen Sie einmal Ihren Alltag mit einem sportlichen Lauf. Vielleicht glauben Sie, dass die vielen Aktivitäten, die Sie im Laufe eines Tages oder einer Woche angehen oder angehen müssen, dazu führen, Sie fit und aktiv zu halten. Auch der Läufer denkt, dass er beim Laufen fit bleibt. Dies ist allerdings falsch, denn nicht während eines Laufes, sondern in der anschließenden Erholungsphase treten die Trainingsfortschritte ein.

Achtsamkeitspunkt 3a: Barfußbadeplatz

„Wer barfuß geht, den drücken keine Schuhe.“
(Unbekannt)

„Über die Erde sollst du barfuß gehen. Zieh die Schuhe aus, Schuhe machen dich blind. Du kannst doch den Weg mit deinen Zehen sehen, auch das Wasser und den Wind. Sollst mit deinen Sohlen die Steine berühren, mit ganz nackter Haut. Dann wirst du spüren, dass dir die Erde vertraut.“

(Martin Auer)



Achtsamkeitspunkt 4: Inspiration

„Einsamer Umgang mit der Natur ist die erste Quelle der Inspiration. Man hört dort Laute der Süße und des Schreckens, wie man sie in einer Bibliothek niemals antrifft.“
(Ralph Waldo Emerson)

Der Mensch ist ständig auf der Suche nach Inspiration. Inspiration ist ein wichtiger Faktor, um im Berufsleben bestehen zu können, oder auch, um persönliche Vorhaben voranzutreiben. Grundlage für das Entstehen von Inspiration ist das Sammeln vieler einzelner Erfahrungen, Eindrücke und Erlebnisse.



Länge: 6,5 km
Dauer: ca. 3 Std.

Achtsamkeitspunkt 5: Ort des Hörens

„Das Ohr ist der Weg zum Herzen.“
(Madeleine de Scudery)

Schon im Mutterleib fängt unser Ohr an zu arbeiten. Es ist 24 Stunden am Tag im Einsatz, ständig auf Empfang. Wir brauchen unsere Ohren, um das Gehirn mit lebenswichtigen Informationen aus der Umwelt zu versorgen. Das Ohr warnt uns vor Gefahren, gibt uns Orientierung und ist wichtig für soziale Kommunikation. Leider wird das dem Menschen oft erst bewusst, wenn sein Gehör nicht mehr funktioniert.

Achtsamkeitspunkt 6: Zurück zum Ursprung

„Sobald die kleine Quelle versiegt, trocknet auch der große Fluss aus.“
(Chinesische Weisheit)

Am Anfang war das Wasser! Wasser ist unser bedeutsamstes Lebensmittel, denn es nimmt in unserem Körper zahlreiche lebenswichtige Aufgaben wahr. Während wir mehrere Wochen ohne feste Nahrung auskommen, können wir Wasser nur höchstens zwei bis vier Tage lang entbehren. Regelmäßiges Trinken ist wichtig, denn Wasser trägt zur Erhaltung der körperlichen und kognitiven Funktionen bei.



Achtsamkeitspunkt 7: Zu neuen Ufern

„Der Mensch kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen, wenn er nicht den Mut aufbringt, die alten zu verlassen.“
(André Gide)

Jeder Spaziergang, jede Wanderung und mag sie auch noch so kurz sein, ist ein Aufbruch zu neuen Ufern, ein Sprengen der Ketten, die uns an den Felsen des Alltäglichen und Gewohnten schmieden. Wagen wir den Wechsel ans andere Ufer: weg von der Unruhe des Alltags, hin zum entspannenden Verweilen und zur Achtsamkeit. Es tut gut, von Zeit zu Zeit aufzubrechen aus dem Selbstverständlichen, das Gewohnte einzutauschen gegen das Unbekannte. Oder neue Ufer zu entdecken, neue Räume zu betreten, dem Leben auf der Spur zu bleiben.

