



## Mettnau-Spaziergang und meditative Naturbetrachtung

Wenn wir in die Natur gehen um uns zu regenerieren, betrachten wir die Natur meistens in Bezug auf ihren Nutzwert. Wir sagen: „Die frische Luft tut so gut!“ oder: „Der Sonnenschein macht gute Laune und die Blumen und Tiere machen uns eine Freude.“ Sehr wenig beachten wir aber bis jetzt einen Umstand, der auch ganz natürlich gegeben ist: Nicht nur die Natur wirkt auf uns, auch wir wirken auf die Natur. Von uns gehen Kräfte aus. So, wie der Mensch körperlich Kräfte nach außen wirksam machen kann, indem er beispielsweise den Garten umgräbt, so kann er auch auf seelisch-geistige Weise Kräfte wirksam machen: Wir besitzen beispielsweise die seelische Kraft der Aufmerksamkeit und der Achtsamkeit. Diese Bewusstseinskräfte können wir gegenüber unserer Umwelt, gegenüber der Natur, den Mitmenschen, Bauwerken und anderen Objekten und Erscheinungen wirksam machen. Während eines abwechslungsreichen Spazierganges möchten wir Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie durch einfache Übungen der Aufmerksamkeit eine Art „Gabe“ an die Sphäre der Natur abgeben indem Sie quasi auf geistige Weise „Umweltschutz“ betreiben und wie Sie durch diese kleine Zeit- und Kraftinvestition auch für sich selbst eine entspannte und regenerierende Erholung bewirken können. Diese Erholung wünschen wir Ihnen von Herzen.

### Die Mettnau - ein Ort der Regeneration und Stärkung der Lebenskräfte

Als aufstrebende Gesundheitsstadt am Bodensee, bietet Radolfzell, neben leistungssportlichen Events (Megathlon), Wellness (HotSpaResort-Sauna) und Rehabilitation (Mettnau-Kur), neuerdings auch Angebote, die die überladene, nervöse bzw. gestresste Seele zu einer geordneten Wahrnehmung und inneren Ruhe führen. Neben bekannten Entspannungstechniken, wie bspw. Qi Gong oder Yoga, wird hier eine ergänzende Möglichkeit vorgestellt, wie Sie zu einer wachen und aufmerksamen Ruhe und Regeneration im ganzheitlichen Sinne gelangen können. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass durch eine bewusste Wahrnehmung, durch eine bewusster Beobachtung bzw. durch ein aufmerksames „Sich-Gegenüber-Stellen“ zu bewegten oder stillstehenden Objekten des Lebens, Ruhe entsteht: *„Aufmerksamkeit führt zur Ruhe“*. Denken Sie nur einmal daran, wie Sie einen Faden durch ein Nadelöhr führen ...

### Industrialisierung vs. Gesundheit

Mechanisierung, Automatisierung, Informatisierung und Digitalisierung haben, hinsichtlich der körperlichen und seelischen Gesundheit, bei vielen Menschen in den letzten Jahren ihren Tribut gefordert. Die Technik scheint mit „Industrie 4.0“ auf der Höhe ihrer Möglichkeiten angekommen, doch welche Entwicklung haben wir moderne Menschen in den letzten 250 Jahren hinsichtlich der Entwicklung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit bzw. hinsichtlich unserer moralischen und sozialen Bewusstseinsentwicklung vollzogen?

Viele Menschen wünschen sich *„runter zu kommen“*, dass das sich drehende *„Hamsterrad der Gedanken und Gefühle“* endlich einmal zur Ruhe kommt. Der Wunsch nach Ordnung, weniger Getriebensein - der Wunsch nach Ruhe, Erholung und Regeneration bestimmt zwischenzeitlich den Alltag vieler Menschen. Mehrarbeit, Leistungsdruck und die zunehmende Beziehungslosigkeit zur Arbeit führen zu seelischem Rückzug, sowie zu Unruhe und Unstetigkeit im Wesen. Erschöpfung, Nervosität, Ängste, bis hin zu Burnout sind die meist nicht vermeidbaren Folgen. Oft erscheint der Feierabend, das Wochenende, der Urlaub oder eine Kur als der *„rettende Anker“*.



Im Urlaub oder in der Kur - wenn wir frei sind von den Anforderungen die die tägliche Routine an uns stellt - finden wir dann meist den Raum und die Zeit, um neue Möglichkeiten zu erproben bzw. zu erlernen. Diese können uns in der Zukunft eine Hilfe sein, mit den Herausforderungen des Alltags, mit neuer Frische, Klarheit und Gelassenheit umzugehen. Wie kann eine innere Ruhe bei gleichzeitiger wacher und geordneter Aufmerksamkeit zu Stande kommen? Wie können wir eine geordnete und gesunde Führung mit neuer Sinnhaftigkeit für die Zeit nach dem Urlaub oder nach der Kur, für die Arbeit, den Alltag oder das Leben allgemein, aus einem freien und unabhängigen Ich-Standpunkt entwickeln?

### **Welches Erlebnis erwartet Sie bei diesem Mettnau-Spaziergang?**

Erleben Sie bei erschöpftem oder gestresstem Seelenzustand - oder einfach bei Interesse für etwas Neues - bei diesem geführten Spaziergang zwischen Markelfinger Winkel und Untersee, die Natur auf entschleunigte, die Lebenskräfte erbauende und förderliche Weise. Meist im Sitzen, teilweise auch im Stehen, betrachten wir, mit konkreten Gedanken bzw. Inhalten und Fragen, Objekte in der Natur auf eine beschauliche, das Nervensystem zur Ruhe führende Art. Ganz konkret wählen wir ein Objekt unserer Wahl, ein Tier, eine Blume, eine Blüte, einen Strauch, ein Blatt oder einen Baum und betrachten beispielsweise die Form, die Farbe, die das Objekt umgebenden Lichtverhältnisse oder die Umgebung, innerhalb der das Objekt sich befindet. Durch die aufmerksame, sich an Inhalten und Gedanken orientierende Betrachtung entsteht Ruhe im Gemüt. Wir werden uns aber auch unseres freien, wachen und beobachtenden inneren Kernes, dem „Ich-Selbst“, bewusst. Im Vordergrund dieses kleinen Ausfluges stehen also weniger historische, naturkundliche bzw. botanische Fakten zu Fauna oder Flora des Parks, sondern bewusst angeleitete Übungen zur Entwicklung einer schöpferischen Bewusstseinskraft - zur Entwicklung eines geordneten Denkens, Fühlens und Wollens, ohne Stress, aus eigenem Interesse heraus.



### **Welche Wirkung hat diese Form der geführten Sinnes-Aktivität für Natur und Mensch?**



Zum einen erleben wir die Objekte unserer Betrachtung intensiver. Wir treten mit ihnen aktiv in Beziehung. Wir erleben dadurch eine ruhige Wachheit und eine beschauliche Ordnung im Bewusstsein. Wenn Sie so wollen, geben wir durch diese aufmerksame Betrachtung der Natur auch wieder etwas an sie zurück. Unsere Gabe an die Natur ist Aufmerksamkeit und eine Art feine Substanz im Sinne eines seelischen Licht's bzw. einer seelischen Wärme. Damit leisten wir auch einen aktiven geistigen Beitrag zum Umweltschutz.

Dieses Prinzip des „Sich-lebendig-mit-einem-Objekt-in-Beziehung-Bringens“, kann dann, mit etwas Geschick und Training, in alle anderen Bereiche unseres Lebens übertragen werden.

Auf Wunsch bzw. bei besonderem Interesse kann dieser Spaziergang, durch einfachste Yogaübungen im Stehen oder im Sitzen bereichert bzw. aufgelockert werden.

### **Wer bietet diesen Spaziergang mit meditativer Naturbetrachtung an?**

Jedes Jahr finden die mittlerweile nicht mehr wegzudenkenden und sehr beliebten **Radolfzeller Naturschutztage** statt. Radolfzell am Bodensee ist dann „*Natur- und Umweltschutzhauptstadt*“. Dieses Jahr feierte die Veranstaltung, getragen von der Stadt, BUND und NABU, ihr 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass erhielten Herr Frieder und Frau Birgit Bauer, Inhaber und Yogalehrer des Yogastudio Bauer in Radolfzell, die Anfrage ob sie während der Tagung für die Tagungsgäste, eine aktive Regenerationspause anbieten könnten. So kam es zum Workshop: „*Yoga und meditative Naturbetrachtung*“. Aus dieser Veranstaltung heraus entstand die Idee dieses Angebot während des Frühlings und des Sommers, für alle interessierten Ferien- und Kurgäste, sowie interessierte einheimische Bürger auf der Mettnau auch zur Verfügung zu stellen.



Im „Getöse“ des Alltages bzw. innerhalb der alltäglichen Leistungsanforderungen finden viele Menschen kaum den Raum und die Zeit, ihren inneren und freien Keim, der im Yoga als das „höhere Selbst“, im Christentum als das „höhere Ich“, bezeichnet wird, zu finden und aus ihm heraus mit der eigenverantworteten Führung und Ordnung des Lebens zu beginnen. Als erster Schritt hierfür ist es sinnvoll, sich an einen Ort zu begeben, an dem in natürlicher Weise schon eine Ruhe existiert. An dem jedoch nicht nur eine Ruhe gegeben ist, sondern an dem man auch die hilfreichen äußeren Bedingungen vorfindet, die helfen, diese Aufmerksamkeit aufzubauen:

Die gepflegte Parkanlage innerhalb des Naturschutzgebietes auf der Halbinsel Mettnau lädt, umgeben von lebenserfrischendem Wasser, geradezu zum Verweilen ein. Diese Naturlandschaft bietet, mit ihrem zum Teil exotischem und heimischem Pflanzen- und Baumwuchs, dem harmonischen Zwitschern der artenreichen Vögel, dem Rauschen des Windes in den Wipfeln der gesunden Bäume und dem rhythmischen Plätschern der Wellen an den feinen Kieselstrand des Unterseeufers, jeden Tag von neuem, hervorragende Möglichkeiten - beste Ausgangs- und Arbeitsbedingungen - um mit dem aktiven Sinnes-Training zur Regeneration und inneren Ruhe, mit dem Training zur Entwicklung neuer Lebenskräfte, beginnen zu können. Alle interessierten Kur-, Urlaubs- oder Feriengäste, wie auch einheimische Bürgerinnen und Bürger sind dazu herzlich eingeladen.



### **Organisatorisches:**

Die Führungen finden ab dem 15. Mai bis ca. Mitte September (bis auf wenige Ausnahmen) an jedem Sonntag ab 9 Uhr statt. Unter der Woche treffen wir uns jeden Donnerstag um 15 Uhr. Möglich sind auch Sonderführungen für Gruppen. Bitte anmelden. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: Spendenbasis

Treffpunkt: Scheffel-Schlösschen

Anmeldung und Information: Tel: 07732 / 943282 oder E-Mail: [yogastudio.bauer@gmx.de](mailto:yogastudio.bauer@gmx.de)