

Pressemeldung

Wohlfühlen „to go“

Die Allgäuer Achtsamkeits-Expertin Barbara Weissinger gibt Tipps zum achtsamen Wandern.

Gehen ist die natürlichste Bewegungsform für den Menschen. Und dazu so gesund. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, genauso wie das Immunsystem und den Bewegungsapparat. Aber Wandern kann noch viel mehr: Die Bewegung an der frischen Luft tut der Seele gut. Mit den richtigen Übungen und Herangehensweisen lässt sich dieser Effekt sogar verstärken. Und genau da setzt das achtsame Wandern an.



„Ich glaube, Wandern und Achtsamkeit sind das perfekte Paar. Es geht nicht darum, einen besonderen Gipfel zu erklimmen, Strecke oder gar Höhenmeter zu machen. Dafür kommt Schritt für Schritt der Geist zur Ruhe. Die Landschaft wird zum Teil des Erlebnisses selbst, anstatt nur die schöne Kulisse für die sportliche Betätigung zu sein“, erklärt Barbara Weissinger, Achtsamkeits-Expertin und Leiterin des Geschäftsfelds Gesundheit & Wellness bei der Allgäu GmbH.

Wie Wandern zum achtsamen Wandern wird, zeigt Barbara Weissinger anhand folgender Tipps:

#1: Intention setzen

Noch vor dem ersten Schritt, solltest du kurz innehalten und dir überlegen, warum du heute losläufst. Erwähne dich auch unterwegs an deine Intention.

#2: Atmen

Lass das Ausatmen länger sein als dein Einatmen. So entspannst du nicht nur den Körper, du lässt auch deine Gedanken leichter ziehen. Konzentriere dich während der Wanderung immer wieder bewusst auf ein paar Atemzüge.

#3: Umschauen

Lege immer wieder kurze Pausen ein und verbinde dich mit dem, was dich umgibt. Schau dich um, nimm deine Umgebung wahr.

#4: Die Sinne schärfen

Aktiviere all deine Sinne. Rieche das Moos, fühle die knorrige Baumrinde, beobachte wie die



Hummeln über die Blumen schwirren, schmecke die wilden Himbeeren – und schärfe damit deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart.

#5: Genieße die Langsamkeit

Bremse dich bewusst aus. Setze den Fuß ganz langsam auf und rolle die Sohle von vorne nach hinten ab, schließe die Augen, entschleunige dein Gehen.

Damit wird der Einstieg ganz leicht: Wandern mit dem Achtsamkeits-Kompass

Um Erholungssuchenden den Zugang zu Ruhe und Gelassenheit einfach zu machen, hat die Allgäu GmbH eine liebevoll gestaltete Broschüre, den [Achtsamkeits-Kompass](#) erarbeitet. Vier Achtsamkeits-Übungen helfen, in die bewusste Wahrnehmung von Natur und Bewegung einzutauchen und die Besonderheit des Moments zu erleben. Barbara Weissinger: „Suche dir einen für dich besonderen Ort. Frage dich: *Warum gefällt es mir hier? Was hat mich angezogen?* Richte den Kompass auf diesen Ort aus, zum Beispiel auf einen charakteristischen Baum oder einen Wasserfall und wähle dazu intuitiv die passende Pfeilspitze auf dem Kompass. Dann lasse dich von der ausgewählten Übung inspirieren und erlebe den Zauber der Natur.“



Alle Themen zur Achtsamkeit, Alpenwellness und Gesundheit finden sich unter www.allgaeu.de.

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de

Bernhard Joachim
Geschäftsführer Allgäu GmbH
Tel. 0831/575 37 13
joachim@allgaeu.de