

# Dieser Weg wird

... und möglicherweise Ihr Leben verändern! Vier entspannende Wander-Varianten mit Flow-Garantie, bei denen Sie mit jedem Schritt den Kopf freibekommen und neue Kraft schöpfen



## WEGE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT:

**AMMERGAUER ALPEN** Das Special „Balance für mich“ mit Yoga, Massagen und Coaching kann man über [ammergauer-alpen.de](http://ammergauer-alpen.de) buchen, sechs Übernachtungen ab 499 Euro; Infos zum Meditationswandern: [brennendes-herz.de](http://brennendes-herz.de)  
**ALLGÄU** Verschiedene Stationen regen auf dem Stauden-Meditationsweg (36 km) zum Nachdenken an, [diestauden.de/meditation.htm](http://diestauden.de/meditation.htm)

# ein leichter sein...

## MEDITATIONSWANDERN

Spirituelle Stationen zur inneren Einkehr nutzen –  
und dabei wieder ganz zu sich selbst finden



### „Wer schweigt, kann die Berge besser hören“

Silke Pfersdorf, 48, war in den Ammergauer Alpen unterwegs:

„Die Füße gehen mittlerweile von allein. Schritt für Schritt,

fast mühelos. Braun-weiße Kühe schieben ihre dicken Hinterteile über Wiesen voller Butterblumen, das Zwiebeltürmchen einer Kirche glänzt in der Sonne und die Berge recken sich stolz in den Himmel. Ein Heimatfilm, durch den man laufen kann. Ich lasse alle Gedanken von der Leine, fülle die Lungen mit frischer Alpenluft, trage im Gesicht ein Dauergrinsen. Beinahe umarme ich aus lauter Glückseligkeit einen Baum. Liegt es daran, dass dieser Pfad kein normaler ist, sondern ein Meditationswanderweg? 85 Kilometer von der Wieskirche bis zum Schloss Linderhof im Graswangtal – zum Glück hat der kernige Norbert, unser Experte für spirituelles Wandern, die Ration in bekömmliche Tagesportionen aufgeteilt. Es geht schließlich um die innere Balance, die man wiederfinden soll: auf dem Weg, im Moorbad, beim Hormonyoga und im Coaching. Ein paar Kilometer lang lautet unsere Aufgabe bloß Schweigen und Laufen. Verordnete Stille, verblüffende Wirkung: Wer sich nach außen verschließt, öffnet sich nach innen. Kehrt ein in sich selbst. Dafür sprechen die Berge: von der Stille und ihren Geheimnissen. Von der

Abgeschiedenheit, dem Verstecken vor der Welt. Je höher man kommt, desto weiter dehnt sich der Himmel über einem, sagt Norbert. Über Weite und Unendlichkeit kann man lange nachdenken. Ich schnappe nach Luft – die Anstrengung. Mein Hecheln klingt wie die Blasebalg-Atmung bei der Yogastunde am Morgen. Die Welt da draußen vergessen ist eine Aufgabe beim Yoga. Jetzt ist es aber erst mal schön, die Welt genau zu betrachten – weit unter uns: das Alpenvorland, der Starnberger See, der in der Ferne glitzert, selbst die Zugspitze ist zu sehen. Alles wird klein, sogar die Sorgen. Im Innern macht sich zufriedene Ruhe breit. Balance, wir haben sie gefunden. Sie bleibt nicht, sagt Norbert. Weil sie nicht bleiben kann: Sie zieht nie auf Dauer ein, man kann sich nur bemühen, immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Am Abend, wenn die Berge in den letzten Sonnenstrahlen glühen, kann ich es spüren: das Gefühl, von innen zu leuchten. Und dann passiert es doch noch, hinter der Wiese am Hotel: Ich umarme einen Baum. Nur mal kurz drücken. Eigentlich wollte ich es ja niemandem verraten...“

### TIPP

#### Kleine Meditationsübung für die nächste Wanderung:

Die Augen schließen, den Boden unter den Füßen spüren, tief und ganz bewusst atmen. Den Augenblick wahrnehmen, wie er riecht, klingt, sich anfühlt. An nichts davor und nichts danach denken. Wenn doch ein Gedanke kommt, ihn einfach vorbeiziehen lassen wie ein Wölkchen. Dann erst weitergehen.