



Wege der Achtsamkeit

6 Tage im Nationalpark Vorpommersche

Boddenlandschaft

vom 7. bis 12. Oktober 2019

Meditativ Wandern – den Körper spüren – sich einlassen in den Kreislauf des Lebens – seine innersten Bedürfnisse wahrnehmen – sich inspirieren lassen von der Natur – das Spüren der Elemente – eintauchen in den Fluss des Lebens. In diesen Tagen wollen wir unsere Aufmerksamkeit ganz besonders auf die Wahrnehmung unseres Herzens legen und dabei auch versuchen die Sprache unseres Herzens zu entdecken.

Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst ist eine Region im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft mit Ostsee- und Boddengewässer sowie seinen Windwatten, Nehrungen, Stränden und Dünen.

Diese ursprüngliche Naturlandschaft, mit seinen in großen Teilen vom Menschen nicht oder wenig beeinflussten Flachwasser- und Waldökosystemen, ist Heimat einer außergewöhnlichen Vegetation und Küstenflora.

Mit Körper- und Atemübungen, sowie meditativen Impulsen, an verschiedenen Orten und zu unterschiedlichen Tageszeiten, wollen wir uns auf die Geheimnisse dieser einzigartigen Küstenlandschaft einlassen.

1.Tag Ankommen in Prerow

Wir treffen uns um die Mittagszeit in unserem Seminarhotel in Prerow. Den Nachmittag nutzen wir zu einem Rundgang und zur Erkundung des ehemaligen Seefahrer- und Fischerdorfes. (ca. 4 km)

2. Tag Am Weststrand entlang

Wir beginnen den Tag mit einer morgendlichen Besinnung. Nach dem gemeinsamen Frühstück machen wir uns auf den Weg in den Darßer Urwald. Wir entdecken sumpfige Erlenbruchwälder, uralte Buchen und die windzerzausten Kiefern, die sogenannten Windflüchter, in den Dünen des Darßer Weststrandes, der im Jahr 2016 zu den drei schönsten deutschen Naturwundern gewählt wurde. (ca. 14 km)

3. Tag Sonnenaufgang am Meer

Heute starten wir sehr früh, nämlich vor Beginn der Morgendämmerung und wandern zu den Sandbänken im Vogelschutzgebiet Darßer Ort. Hier erwarten wir gemeinsam den Sonnenaufgang über der Ostsee. Der Rückweg führt uns vorbei am Darßer Nothafen und entlang des Prerower Nordstrandes wieder zurück ins Hotel, zum Frühstück. (ca. 13 km)
Am späten Nachmittag unternehmen wir eine Schiffstour auf dem Prerow-Strom in den Bodstedter Bodden und beobachten in der Abenddämmerung den Einflug der Kraniche zu ihren Schlafplätzen.

4. Tag Am Bodstedter Bodden

Nach unserer morgendlichen Meditation und dem Frühstück fahren wir mit dem Linienbus nach Wieck, ein Ostseebad am Bodstedter Bodden. Im Museum Darßer Arche können wir uns über die Besonderheiten des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft informieren. Anschließend wandern wir durch die Prerower Wiesen zurück zum Hotel. Am Abend treffen wir uns noch zu einer gemeinsamen Meditation. (8 km)

5. Tag **Auf dem Fischland**

Heute fahren wir mit dem Bus ins ehemalige Seefahrerndorf Wustrow mit seinen zahlreichen denkmalgeschützten Häusern und der neugotischen Backsteinkirche. Nach einem Rundgang durch den alten Ortskern und einer Besteigung des Kirchturms, wandern wir zunächst entlang der Steilküste und später durch den Ortskern von Althagen mit seinem idyllischen Boddenhafen. Mit Blick auf den Saaler Bodden wandern wir nach der Mittagspause weiter bis in die Künstlerkolonie Ahrenshoop. Bei einem Spaziergang durch diesen idyllischen Ort mit seinen rohrgedeckten Häusern, besuchen wir die Schifferkirche. Von hier fahren wir mit dem Linienbus zurück in unser Hotel. (ca. 10 km)

6. Tag **Abschied und Heimfahrt**

Noch einmal finden wir uns zu einer gemeinsamen Morgenbesinnung ein. Nach einem meditativen Rückblick auf die vergangenen Tage und dem gemeinsamen Frühstück, beschließen wir unsere Zeit auf dem Darß. Anschließend individuelle Heimreise oder Verlängerung (optional).

Änderungen im Programmablauf vorbehalten

Leistungen:

- 5 Übernachtungen im Zweibettzimmer mit Dusche/WC, mittlere Kategorie
- 5 Abendessen
- 3 Lunchpakete
- Körperbehandlung oder Einzelgespräch (45 Minuten)
- Transfers zu Beginn und am Ende der Wanderungen
- Schifffahrt zur Kranichbeobachtung
- Führungen und qualifizierte Begleitung
- Meditative Einheiten
- Buch Meditatives Wandern

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Personen

Reisepreis

Pro Person im Zweibettzimmer	€	860,00
Zuschlag im Doppelzimmer	€	25,00
Zuschlag im Einzelzimmer	€	60,00

Bei Anreise mit dem Auto werden vom Seminarhotel € 2 täglich an Parkgebühren erhoben.

Die Kilometerangaben in Klammern geben die Länge der Wanderstrecken an.

Gesamtwanderstrecke ca. 49 km

Anmeldung und Information: Norbert Parucha, Prentstraße 23, 82433 Bad Kohlgrub, Tel.08845-434, mobil 0170-3858360, website: www.parucha.de, e-mail: info@parucha.de