



Wandern und Meditieren



Meine Seele kann keine
Treppe zum Himmel finden,
es sei denn durch
die Herrlichkeit der Erde.

Michelangelo Buonarroti

Liebe Wander- und Meditationsinteressierte,

Beim Wandern sich selbst wieder spüren und die eigene Seele nähren.

Wann haben Sie das letzte Mal einfach Ihre Augen geschlossen und dem Plätschern eines Bachlaufs oder dem Singen einer Amsel gelauscht?

In unserer schnelllebigen Zeit, sind wir alle dem Druck des Terminkalenders ausgesetzt, versuchen immer schneller und besser die täglichen Anforderungen zu erfüllen. Wir sind scheinbar gefangen in einem Hamsterrad, in dem wir immer schneller laufen.

Hierbei merken wir gar nicht, wie stark wir auf das Äußere reagieren, und wie wir uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse verlieren.

Als Folge erinnern uns schließlich körperliche und/oder seelische Krankheiten bis hin zum totalen Burnout wieder an uns selbst.

Wandern gibt uns die Möglichkeit, alles für einen Moment hinter uns zu lassen, wieder einmal unseren eigenen Rhythmus zu finden, Neues in uns aufzunehmen.

Durch das Gehen regeneriert sich unser Körper, Stress wird abgebaut, und wir beginnen uns selbst zu fühlen.

Meditation hilft uns, wieder unsere eigene Seele zu erfahren.

Auf unserer Wanderschaft erleben wir, wie die Ereignisse und das Leben selbst auf uns reagieren. Durch bewusste Wahrnehmung lernen wir uns selbst von einer anderen, neuen Seite kennen.

Eine neue Sichtweise tut sich auf, und wir können – zurück im Alltag – unser Leben wieder ohne ein Hamsterrad gestalten.

Wandern und Meditieren zeigen uns, wie wir mit ganzem Herzen, mit der nötigen Distanz und inneren Ruhe leben.

Im Namastè



Volker C. Kipper, Seminarleiter



Das Seminar

Wir wandern von Reinfeld in Holstein nach Santiago de Compostella in Galicien – immer den Jakobsweg, den Camino entlang.

Wir wandern in Wochenabschnitten – jeweils eine Woche im Frühling (Ende April) und eine Woche im Herbst (Ende September).

Das alte Ziel wird zum neuen Start.

Wir meditieren am Morgen, am Abend und wann immer der Tag uns dazu aufruft.

Jede Wanderwoche ist ein in sich geschlossenes Seminar und natürlich einzeln buchbar.

Die Themen und Schwerpunkte variieren in jedem Seminar. Einige Themen werden allerdings in jedem Seminar Ihren Platz finden, wie z.B.

- ☯ Meditation, was sie bewirkt, unterschiedliche Arten der Meditation, unterschiedliche Wege zur Meditation
- ☯ die Natur, ihr Wesen und ihre Wesenheiten
- ☯ das Wesen der Elemente

Teilnehmen können Meditationsunerfahrene genauso wie täglich Praktizierende.

Der Seminarleiter

Volker C. Kipper arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Mentaltrainer, Meditationslehrer und Coach in Seminaren und Einzelsitzungen mit Firmen und Privatpersonen.

In seiner 'Praxis unter der Linde' in Reinfeld und in der Gemeinschaftspraxis Heidi Pfennig / Volker Kipper in Travemünde, Lübeck arbeitet Volker als ‚ganzheitlicher Gesundheitsberater für Rücken Füße und Gelenke‘ und als Persönlichkeitstrainer.

Als langjähriger Marathonläufer ist für Volker ‚kein Weg zu weit‘.

Volker C. Kipper über die Wanderseminare:

„Auf diese Weise den Jakobsweg zu erwandern hat mit Pilgern natürlich nichts zu tun.

Trotzdem wird dieser Weg reich an innerer Einkehr und tiefen Erkenntnissen sein.

Wir erschließen uns –buchstäblich – neue Wege im Außen UND Innen.

Auf diesem historischen Pfad hat das Leben ganz Wunder-voll die Möglichkeit, uns seine Führung zu demonstrieren.“





Über die positiven Effekte der Meditation und des Wanderns auf die Gesundheit sind – nicht ohne Grund – ganze Bücher geschrieben worden.

Meditation

...macht nicht nur irgendwie glücklicher und ausgeglichener. Sie hat real messbare und in vielen wissenschaftlichen Studien inzwischen nachgewiesene sehr positive Auswirkungen auch auf unseren Körper

- ☹ Die Gefäßwände werden messbar stabiler
- ☹ Blutdruck und Pulsfrequenz werden gesenkt
- ☹ Die Atmung wird langsamer und tiefer, womit sich die gesamte Sauerstoffzufuhr im Körper verbessert.
- ☹ Das gesamte Immunsystem wird leistungsfähiger.

...ist ein sehr aktiver Prozess. Sie ist die Konzentration auf die unmittelbare Gegenwart und verändert langfristig ‚die Architektur‘ des Gehirns.

- ☹ Die Hirnareale für Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit weisen deutlich mehr neuronale Verschaltungen auf.
- ☹ Die Hirnrinde ist – auch bei alten Menschen – um bis zu 5 % dicker
- ☹ Die Konzentration verbessert sich um bis zu 40 %

Das unterstützt nachweislich sehr deutlich die Heilung u.a. von

- zahlreichen Krebserkrankungen
- Atemwegserkrankungen, Asthma + Allergien
- chronischen Schmerzen
- Schuppenflechte
- Arteriosklerose

Wandern

...ist natürlich ganz offensichtlich gesund für unseren gesamten Körper. Es ist allerdings inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen, wie gut das Wandern unserer Seele tut:

- ☹ Im Gehirn werden Alpha-Wellen hervorgerufen
- ☹ Die Herzschlagfrequenz nimmt ab
- ☹ Die Produktion stimmungsaufhellender Hormone wird erhöht – die von Stresshormonen wird reduziert
- ☹ Nach einer Stunde Wandern wird ein ähnlicher Serotoninspiegel erreicht wie nach dem Genuss von Schokolade

Und ganz ehrlich: Sich in der freien Natur zu bewegen macht einfach glücklich!

Das unterstützt nachweislich sehr deutlich die Heilung u.a. von

- Angststörungen
- Depressionen
- Stress und Burnout

Die Strecke

Auf die Frage, wo der Jakobsweg beginne, erhält man in Spanien die Antwort: „El camino comienza en su casa“ (Der Weg beginnt in Ihrem Haus).

Es gibt so viele schöne Wanderpfade in Deutschland und Europa.

Der Jakobsweg ist inzwischen in aller Munde und dementsprechend gut besucht. Trotzdem haben wir uns für diesen Weg entschieden.

Es gibt viele Gründe, sich auf den Jakobsweg zu begeben, und jeder wird bestimmt seine ganz persönlichen haben. Ausschlaggebend für dieses Seminar war, dass der Jakobsweg die Strecke für viele tausend Kilometer – und Jahre – vorgibt. Er führt uns durch wunderschöne Landschaften aber eben auch entlang der Landstraße und durch Industriegebiete. Er ist nicht nur paradiesische Natur sondern hat alle Facetten – wie das Leben selbst.

Ø Tagesstrecke: ca. 20 Km
Ø Seminarstrecke: ca. 100 Km

Die Unterkünfte

Wo möglich werden wir in Gasthäusern, Pensionen oder möglichst günstigen Hotels unterkommen. In vielen kleinen Orten werden wir allerdings auf Gemeindehäuser, einen Heuboden oder ähnliches angewiesen sein.

Auf den meisten Wanderungen wird es deshalb notwendig sein, einen Schlafsack und eine Isomatte mitzunehmen. Wir bemühen uns allerdings, ohne Zelte auszukommen!

Während unserer ersten Wanderwoche hatten wir z.B. folgende Unterkünfte:

- Pilgerzimmer im Kloster Nütschau
- den ehemalige Heuboden auf einem Bio-Bauernhof in Nahe, der als betreute Wohngruppe von Menschen mit einer geistigen Behinderung und/oder einer psychischen Erkrankung bewirtschaftet wird
- eine Ferienwohnung in HH-Poppenbüttel
- einen Gruppenraum in der finnischen Seemannskirche in Hamburg – mit Sauna
- ein Hotel (!) in Wedel

Die Gruppengröße

Unsere Meditationsseminare beinhalten auch immer eine intensive Betreuung der einzelnen Teilnehmer durch den Seminarleiter. Die Gruppe ist deswegen auf maximal zwölf Mitwanderer begrenzt.

Pilgern wir etwa?

Pilgern tut man eher allein oder zu zweit, über längere Strecken, zu anderen Unterkünften. Wir begehen diesen Weg auf eine andere Weise und Konfessionsunabhängig.

Trotzdem bestellen wir für jeden Teilnehmer einen Pilgerbrief der Deutschen Jakobs Gesellschaft e.V. und bemühen uns, in jedem Übernachtungsort ein Gemeindehaus zu finden, das uns auch jenseits deren Öffnungszeiten noch seinen Stempel gibt.

Wir verstehen diese Seminare auch als Anregung, sich auch mal allein, mit Freunden oder Familie auf ein anderes Stück Weg zu machen. Und so kann der Pilgerbrief entweder einfach eine Erinnerung oder Anreiz für weitere Stempel sein.

Und er ist natürlich die Voraussetzung, in Santiago als Pilger begrüßt zu werden und die Pilgerurkunde „La Compostela“ zu bekommen.

Kein Gepäcktransfer

Einen Gepäcktransport organisieren wir bewusst nicht.

Das Notwendigste selbst auf dem Rücken zu tragen, gibt das Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit. Die Teilnehmer haben so die Möglichkeit zu erfahren, was für ein Reichtum es ist, mit wenig auszukommen.

Auch wenn die Übernachtungen vorgebucht und damit vorgegeben sind, haben wir so außerdem ein Höchstmaß an Flexibilität.

Ein paar Wandertipps

Das Gepäck

Die eigentliche Kunst beim Wandern ist: wenig mitzunehmen!

Das optimale Rucksackgewicht liegt bei 7 kg.

Ein Wanderstock entlastet ca. 1 kg Gepäckgewicht. Die Freiheit, mit leeren Händen zu wandern, ist allerdings nicht zu unterschätzen.

Blasenfreies Wandern

- zwei paar Socken tragen
- Socken nicht täglich wechseln – gewaschene Socken verursachen eher Blasen
- die Füße morgens und abends mit unraffinierter Sheabutter eincremen – am besten eine Woche vor Wanderstart damit beginnen



Information und Anmeldung

SeminarWelten

Seminarorganisation
Meike Feldtmann

Neuhöfer Straße 17
23858 Reinfeld

Tel.: 04533 – 20 99 27
meike@seminarwelten.eu

www.seminarwelten.eu