

NATURRETREAT 28.4. bis 1.5. 2023

Awake in the Wild – Wandern in Stille und Achtsamkeit auf dem mystischen Odilienberg /Elsass

Wann: Freitag, 28.4., 15 Uhr, bis Montag, 1.5., ca. 13 Uhr

Wo: Auf dem Odilienberg im Elsass

Ganz bewusst lassen wir in diesen Frühlingstagen den Alltag hinter uns und tauchen ein in die wildromantische Natur auf dem Odilienberg. Auf verschlungenen Naturwegen, über Stock und Stein und entlang der rätselhaften 10 km langen Heidenmauer vagabundieren wir durch die vor Grünkraft strotzende Landschaft. Einfach nur gehen, ab und zu innehalten, staunen. Der Geist kann in Tausende Richtungen gehen. An diesen Tagen auf diesen abwechslungsreichen Wegen gehen wir bewusst in Achtsamkeit und Stille. Wir lassen uns von der blühenden Frühlingsnatur aufwecken und geniessen mit allen Sinnen. Und wenn es passt, setzen wir uns auf den weichen Boden oder finden Halt auf einem mächtigen Stein für eine Meditation. Atmen. Fühlen. Aus purer Freude am Sein. Der Odilienberg, über den die heilige Odilia, die grosse Augenheilerin und Schutzpatronin des Elsass, liebevoll ihre Arme ausbreitet, ist weithin bekannt als Kraftort und Visionsberg. Ein guter Ort also, einen wachen Blick zu trainieren. Schauen und neu schauen, weit und tief blicken, reines wahrnehmen, stehen im Fokus. Meditation in der Natur, Mittagspause an einem lauschigen Platz, Dyaden, Sharingrunden – so sieht die offene Struktur aus.

Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen.

Nach Entspannung, Bewusst-SEIN, Stille, Kraft schöpfen.

Anfahrt: Mit dem Auto, ca. 120 km nördlich von Basel

Unterkunft: Hôtellerie du Mont Sainte-Odile – ein malerischer, geschichtsträchtiger Ort auf dem Berg (knapp 800 m ü.M.) mit atemberaubender Aussicht

Kosten: CHF 380, BaslerIN-Abonnentinnen CHF 350, zuzüglich Unterkunft.

Anmeldung: bis 10. April, per Mail an: karinbreyer108@googlemail.com

Leitung: Karin Breyer, Awake in the Wild Teacher, MBSR-Achtsamkeitstrainerin, jahrzehntelange Meditationspraxis, freie Journalistin (u.a. bei BaslerIn), Autorin. Sie wandert leidenschaftlich gern durch Natur- und Kulturlandschaften und auf Pilgerwegen, dabei sind 9 Bücher im Reinhardt Verlag Basel erschienen.
www.karinbreyer.com

