

Natur und Yoga

Yoga-Wander-Wochenende



Nicht nur durch die vielen Nachrichten und Informationen wissen wir um das enorme ökologische Ungleichgewicht auf unserem Planeten Erde. Überall zeigen sich Auswirkungen des menschlichen Handelns. Von geisteswissenschaftlichen Forschern (z.B. Rudolf Steiner, Heinz Grill etc.) wird dieser Missstand als ein Rückzug der sogenannten Elementargeistigkeit der Natur beschrieben. Ein empfindsamer Beobachter fühlt wie die Wärme, die freudige, ja zauberhafte Atmosphäre in der Natur immer mehr schwindet.

Nun hat sich für mich als natur- und bergbegeisterten Menschen, die dringliche Frage gestellt: Muss ich dies einfach so hinnehmen, oder hat denn nicht jeder einzelne Mensch die Möglichkeit, diesem Prozess etwas entgegenzusetzen?

In einer „spirituell-praktischen Anleitung in der Ergründung der Wesensnatur des Berges“, verfasst von Heinz Grill, selbst ein begnadeter Kletterer, Yoga- und spiritueller Lehrer, habe ich dazu lebensnahe Anregungen entdeckt, wie der Mensch in einer veränderten Denk- und Handlungsweise der Natur und der Erde wieder etwas zurückgeben kann und gleichzeitig aus diesem aktiven Prozess selbst gekräftigt hervorgeht.

So werden wir uns an den jeweiligen Wochenenden auf ungezwungene Weise mit diesen Gedanken beschäftigen und sie direkt durch die verschiedenen Naturbetrachtungen lebendig in Erfahrung bringen.

Begleitend und ergänzend werden einfache Körperstellungen des Yoga (asana) zur Anregung des Bewegungs- und Empfindungslebens täglich praktiziert.



Programm für das Yoga-Wander-Wochenende:

Freitag:	15 Uhr	Abfahrt in Privat-PKW nach Schattwald im Tannheimer Tal
	etwa 18 Uhr	„Einchecken“ auf der Selbstversorgerhütte. Zubereitung des Abendessens.
	20 Uhr	Gedankliche Einstimmung auf den kommenden Tag.
Samstag:	7 Uhr	Aufstehen
	7:30 Uhr	Körperübungen des Yoga (asana)
	8:15 Uhr	gemeinsame Zubereitung des Frühstücks
	etwa 9:30	Wanderbeginn
	etwa 16 Uhr	Rückkehr zur Hütte
	17 Uhr	gemeinsam Zubereitung des Abendessens
	19:30 Uhr	Praktizieren einiger Körperübungen Seelenübung „Die Tagesrückschau“
Sonntag:	Programm wie Samstags, Abfahrt ca. 15 Uhr in Schattwald, Ankunft in Vaihingen etwa 18 Uhr.	

Mitzunehmen:

Hüttenschlafsack oder Bettbezug und Laken, Vesper für die Wanderungen, evtl. Thermoskanne, Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung, Isomatte oder Yogamatte.