

Achtsamkeit trifft Abenteuer

Ruf der Wildnis





Ein kompletter innerer
Reset, um die Kontrolle
über dein persönliches und
berufliches Leben zu
übernehmen.





Revitalisieren in der Natur...

... mit Einfachheit und Bewegung, in Kombination mit Geistestraining und achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung. Wir begleiten Dich, fern zivilisatorischer Reize, zu tiefgreifender Selbsterfahrung, damit du Schritt für Schritt eine achtsame Lebens- und Arbeitshaltung entwickeln kannst. Das ist der Schlüssel, um den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags gerecht zu werden und dabei Lebensfreude und Gesundheit zu bewahren.

Keep close to Nature's heart ... and break clear away, once in a while, and spend a week in the woods. Wash your spirit clean.

John Muir



Freie Nomaden!

Der Ruf der Wildnis bezieht sich auf unsere Überzeugung, dass es den Drang in uns gibt, unsere menschlichen Natur wieder mit der äußeren Natur in Beziehung zu bringen.

In diesem außergewöhnlichen „Achtsamkeitsabenteuer“ ziehen wir als nomadische Gruppe durch die schwedische Wildnis – zu Fuß und im Kanu. Fern aller Wege nehmen wir eine ursprüngliche Perspektive auf das Leben ein. So schaffen wir einen besonders wirksamen Rahmen, der Dich unterstützt, dich nach innen zu konzentrieren, Dein Selbstbewusstsein zu verbessern und aufzublühen, statt auszubrennen.

Tägliche Meditations- und Wahrnehmungsübungen werden Dir helfen, Körper und Geist zu heilen. Außerdem wirst Du bei einem Natursolo tief in die Wildnis eintauchen können, um Dich als eins mit ihr zu erleben. Du kannst auf eigene Faust die Gegend erkunden und Dich in dem lebenden Gemälde der Wildnis präsent fühlen.

Du wirst inspiriert sein, von den Weisheiten derer, die in der Wildnis zuhause sind, die ihre Zeit der Schaffung einer besseren Welt widmen.



Mutter Natur

Hier ist diese riesige, wilde, brausende Mutter Natur, überall um uns, voll solcher Schönheit und solcher Liebe für ihre Kinder wie der Leopard; und doch werden wir so früh von ihrer Brust entwöhnt und der Gesellschaft anheimgegeben, jener Kultur, die nur die Interaktionen von Mensch zu Mensch kennt.

Henry David Thoreau

Wie würdest Du auf die Frage antworten, was Natur für Dich bedeutet? Nimm Dir gern Zettel und Stift und schreibe auf, was Dir dazu einfällt.

Wir verbinden damit Begriffe wie Kraft schöpfen, Weite, Schönheit, Geheimnisvolles, Ursprünglichkeit, Verbundenheit, Ruhe, Freiheit.

Verblüffend und ebenso verständlich ist, dass wir Menschen weitgehend ähnliche Begriffe mit Natur in Verbindung bringen. Verblüffend, weil wir Menschen durch unsere individuellen Lebenswelten unterschiedliche Zugänge zur Natur haben. Die einen sind vielleicht auf dem Land aufgewachsen und haben erlebt, wie Nahrungsmittel selbst hergestellt werden. Andere kennen Natur als kultivierten Stadtpark. Verständlich ist es, weil uns ihre Anwesenheit gleichermaßen berührt - tiefer, als wir je mit unserem logischen Verstand erklären könnten.

Mutter Natur begegnet uns mit einer wohldosierten Mischung aus Reizen und Entlastung. Damit stillt sie unseren Wunsch Teil einer lebendigen Welt zu sein. Unter einem Baum, dessen Blätter in der Sommerbriese rauschen, erfahren wir Resonanz zwischen unserer inneren und der äußeren Natur. So wird jeder Aufenthalt in der Natur zur Selbsterfahrung.



Achtsamkeit

Achtsamkeit wird oft mit Aufmerksamkeit gleichgesetzt, doch ist sie mehr als das. Sie ist eine Geisteshaltung, die unter anderem durch Meditation erlangt wird.

Mit Achtsamkeit (englisch: mindfulness) wird das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen bezeichnet. Wahrnehmen allein macht jedoch noch nicht Achtsamkeit aus.

Der Ursprung der Achtsamkeitspraxis wird heute dem Buddhismus zugeschrieben, doch ist sie viel älter. Sie wurde bereits von Naturvölkern perfektioniert, um ihr Leben als Gruppe und Teil der Natur zu sichern. Durch Achtsamkeit wurden unsere Vorfahren meisterhafte Jäger und liebevolle Gemeinschaftsmenschen.

» Du kannst nicht tun, was du willst, solange du nicht weißt, was du tust.

Masche Feldenkreis

In unserem Kulturkreis wurde Achtsamkeit vor allem durch ihren Einsatz bei verschiedenen Psychotherapiemethoden bekannt. Ende der 1970er Jahre entstanden in den USA auf dem Konzept von Achtsamkeit aufbauende psychotherapeutische Verfahren, die anfangs zur Behandlung von chronischen Schmerzerkrankungen, Depressionen und Borderlinestörungen genutzt wurden. In diesem Zusammenhang erkannte man, dass Achtsamkeit und die zum Training genutzte Achtsamkeitsmeditation, positive Effekte auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben kann.





Was dich erwartet...

6 Tage Wildnistrekking

Täglich legen wir 7-12 km zurück und überwinden an manchen Tagen bis zu 400 Höhenmeter. Die Schwierigkeiten liegen dabei in Gepäck und Gelände abseits der Wege.

6 Tage Kanutour

Moderates Wildwasser, Seen und langsame Flusspassagen. Die Etappen betragen 10-15 km. Trotz Schwimmwesten, setzen wir eine Schwimmbefähigung voraus.

Digital Detox

Wir setzen die Bereitschaft voraus elektronische Geräte wie Handy, Tablet, Kamera und andere Technik auszuschalten, oder zuhause zu lassen, um jederzeit präsent sein zu können.

Meditation und Wahrnehmung

Täglich Meditations- und Wahrnehmungspraxis in berauschend schöner Natur sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet und wecken deine Sinne.

Körpersignale

Lerne was dein Körper sagen will durch Verständnis für seine komplexen Signale aus Körperhaltung und Gefühlen, sie helfen dir als Barometer deiner Gesundheit.

Entspannungstechnik

Bringe den "Plappermann/-frau" zur Ruhe durch wirksame Entspannungstechniken, so dass du frei bist auf die Signale deines Körpers zu hören und zu reagieren.

Stressmanagement

Bewahre auch im Abenteuer Alltag deine Lebensfreude mit einem durchdachten Training in achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung, das nachhaltig deine Gesundheit fördert.

Gemeinschaft

Obwohl es sich um einen individuellen Prozess handelt, wird die Gruppe dich unterstützen. Spüre und fühle dich frei, zu teilen, zu lachen oder still zu sein.



Kurz nachgefragt bei Kevin...

Was begeistert dich?

Das Leben in seiner Gesamtheit zu verstehen war schon immer mein Antrieb. So faszinieren mich die Natur und das Zusammenspiel von Mensch und Natur seit meiner Kindheit. In der Schule liebte ich Biologie, später führte ich Menschen durch die Fjorde und Fjelle Norwegens, studierte Geographie, übte mich in Achtsamkeit und Meditation und wurde leidenschaftlicher Fährtenleser.

Dabei begleitete mich immer die Fragen: Wie kann es möglich sein, als moderner Mensch ein Weltbild zu haben, das keine Mauer zwischen Natur und Kultur konstruiert und uns von unseren Wurzeln abschneidet?

Wie nahe bist du der Antwort darauf gekommen?

Heute weiß ich, es geht nur in der gemeinsamen Interaktion mit der Natur, unseren Wurzeln, es geht über Verbindungsaufbau und Beziehungspflege, wie bei einem Menschen der uns lieb ist. Verabreden, Kennenlernen und wenn alles passt, erst eine Nacht und dann das ganze Leben miteinander verbringen.

In dieser Beziehung liegt eine tiefe Form der Heilung. Sie macht uns als Menschen ganz, löst emotionale Isolation auf und stärkt unser Selbstbewusstsein. Das fantastische ist, sie ist gratis und immer da, wir müssen nur raus gehen. Sie wartet auf uns.



Kurz nachgefragt bei Artur...

Was begeistert dich?

Die Frage, wie wir unsere Potentiale entfalten und unser Leben souverän und zuversichtlich führen können. Sie trieb mich an Pädagogik zu studieren. Die Natur ließ mich dabei nie los und ich begann mein Wissen über das Leben in der Wildnis zu vertiefen - dort wo das Leben sein volles Potenzial entfaltet.

Es ist spannend was passiert, wenn die Grundbedürfnisse in den Vordergrund treten, der Geist wachsam wird und ganz von selbst der Moment zählt. Noch heute überrascht mich das Leben in der Natur immer wieder mit Klarheit, Einfachheit und tiefen Erkenntnissen.

Wie kann man seine Potenziale am besten entfalten?

Die Rückverbindung zur Natur, zu unserem Ursprung ist nach meiner Erfahrung der beste Weg zur Potenzialentfaltung und einem Leben voll Selbstbestimmung und Zuversicht. In enger Verbindung zur Natur zu leben klärt unseren Blick für die Harmonie des Lebens.

Sie ist der Schlüssel zu einer Gesellschaft, in der wir einen respektvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit uns selbst, unserer Umwelt und der Natur kultivieren und wieder feiern, was schon gut ist!



Location

Das Offerdalsjfälle im Herzen des nordschwedischen Jämtlandes hat eine Geschichte zu erzählen. Mit nahezu unberührter Wildnis ist es ein Ort von natürlicher Schönheit und auch ein Naturschutzprojekt.

Zwischen seinen Hochmooren, Gletscherseen und von der Eiszeit geschliffenen Gebirgszügen durchwandern wir die Bergtundra der Skanden. Sie sind einer der ältesten Gebirgszüge Europas. Auf dem Fluss Haakon ändert sich nicht nur unser Fortbewegungsmittel, sondern auch die Landschaft. Fichten, Tannen, Lärchen und Kiefern bestimmen nun die Flora.

Es ist eine demütige Erfahrung, auf einem der vielen Berge des Fjälls zu stehen und über einen Bergsee zu blicken, in dem Bewusstsein, dass es möglicherweise kilometerweit keine andere Person in irgendeine Richtung gibt. Genieße das Gefühl, dass Du ein Teil von all dem bist.



Anforderungen



Mittelschwer

max. 7-stündige Gehzeit und/oder
max. 1.000 Höhenmeter im Aufstieg

Charakter

Diese Touren eignen sich für sportlich Aktive mit guter Kondition und Fitness, sowie einer gesunden Gesamtkonstitution. Wir wandern mit schwerem Gepäck auf Wegen, Pfaden und Steigen. Gelegentliche weglose oder Geröllpassagen können Trittsicherheit erfordern. Auf diesen Touren fühlst Du Dich am wohlsten, wenn Du Wandrerfahrung mitbringst.

Vorbereitung

Du bewegst Dich mindestens 2 x pro Woche im Grundlagenausdauerbereich wie z.B. Laufen, Radfahren oder Wandern. Du unternimmst regelmäßig Wanderungen in den Voralpen oder Mittelgebirgen.





Moderat

max. Tagesetappen von 10 – 15 km
und kurzen Passagen mit Wildwasser-
stufe II

Charakter

Die Kanutour eignet sich für aktive Reisende mit einer guten Gesamtkonstitution. Wir bewegen uns zu weiten Teilen auf stillen bzw. mäßig fließenden Gewässern. Kurze Passagen mit Wildwasserstufe II erfordern Grundtechniken des Paddelns und Steuerns. Mehr zu den Wildwasserstufen erfährst du auf der Seite des Deutschen Kanuverband (DKV).

Vorbereitung

Du bewegst dich regelmäßig 1-2 x pro Woche und betreibst Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Nordic Walking und unternimmst leichte Wanderungen in Hügellandschaften.



Leben in der Wildnis

Ernährung

Alles, was wir zur Ernährung brauchen haben wir dabei. Dies bedeutet, dass wir unseren Ernährungsplan, wie für Expeditionen in der Wildnis üblich, auf das Nötigste reduzieren und unseren Fokus auf Energiezufuhr und Gewicht legen. Das Ergebnis ist gesund und fördert den Achtsamkeitsprozess. Wasser finden wir überall in Trinkwasserqualität.

Übernachtung

Wir werden auf der Reise unter Tarps oder unter dem freien Himmel übernachten, uns also auf einen minimalen Wetterschutz reduzieren. Auch hier gilt: weniger ist mehr. Weniger hinsichtlich des Gepäcks. Mehr hinsichtlich des Naturerlebnisses.

Weitere Informationen und Tipps,

wie Du Dich auf die Reise vorbereitest, erhältst Du von uns nach der Anmeldung.



Inhalte Stressbewältigungstraining

Schwerpunkte

- Stressfaktoren und Stressverstärker erkennen
- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind
- Wunschziele erreichbar machen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Umfang

- 8 geleitete Kurseinheiten à 2-3 Stunden
- ein 6-stündiger Intensivtag
- individuelle Gespräche während der Tour
- Vertiefungsübungen für den Alltag
- Begleitunterlagen

Im Preis enthalten

- U/VP
- Transfer ab Östersund
- Expeditionsmaterial
- Kanu & Sicherheitsausrüstung

Sonntag 14.08.2022

- Treffen um 14:00 Östersund Busstation
- Transfer zum Campingplatz (ca 1,5h)

14.08.2022

- Achtsamkeit und Abenteuer
- 6 Tage Trekkingtour
- 6 Tage Kanutour

27.08.2022

- gegen 12:00 Ankunft in Östersund



ELAN e.V. | Brühler Straße 52 | 99084 Erfurt

✉ info@elanev.de

🌐 elanev.de

📱 [@elan.erfurt](https://www.facebook.com/elan.erfurt)



