

2025

Achtsamkeitswandern mit Eseln



*Ruhe finden!
Inne halten!
Zu dir selbst
kommen!*

Professionell angeleitet
wandern wir gemeinsam
durch die Natur und richten
den Fokus ganz auf das hier
und jetzt.



by

Karina Frey

„Der Freiraum für die Seele“

Mobil: 0176 – 31 22 73 42

www.karina-frey.de

karinafrey@t-online.de

&

„eselprinz – Eselwanderungen“

Mobil: 0152 34 24 57 42

www.eselprinz.de

info@eselprinz.de

Achtsamkeitswandern in Begleitung von Eseln

Ab 2025 bieten wir, neben unserer angeleiteten „Yoga – Atmungs – Meditation“ mit Eseln, unser „Esel – YOGAAH“, nun auch endlich das „Achtsamkeitswandern“ in Begleitung von Eseln an.

Angeleitet von einer erfahrenen „Achtsamkeits – Trainerin“ begeben wir uns zusammen mit unseren Eseln in die Natur.

Je nach Jahreszeit wandern wir durch Wälder, Wiesen, vorbei an Bachläufen und entlang der Wald – und Feldwege des Westerwaldes.



Nach einer ersten Begrüßung und dem Kennenlernen unserer wunderbaren Langohren, dürfen zunächst einige Fotos gemacht werden (dazu hast du auch zum Ende unserer Wanderung nochmal die Gelegenheit, schließlich hast du deinen langohrigen Eselfreund dann ziemlich lieb gewonnen) und wir gehen auf erste Tuchfühlung mit unseren neuen Wandergefährten.

Danach erhalten alle Teilnehmer eine Einführung und Übersicht über den Ablauf der Wanderung, mit der Bitte im Anschluss daran das mobile Endgerät auf lautlos zu stellen und es nun für den Zeitraum von 3 Stunden einfach mal im Rucksack „verschwinden“ zu lassen.

Wir erklären den Begriff der „Achtsamkeit“ und stimmen uns mit einer kleiner „Achtsamkeits-Übung“ auf den Tag ein.

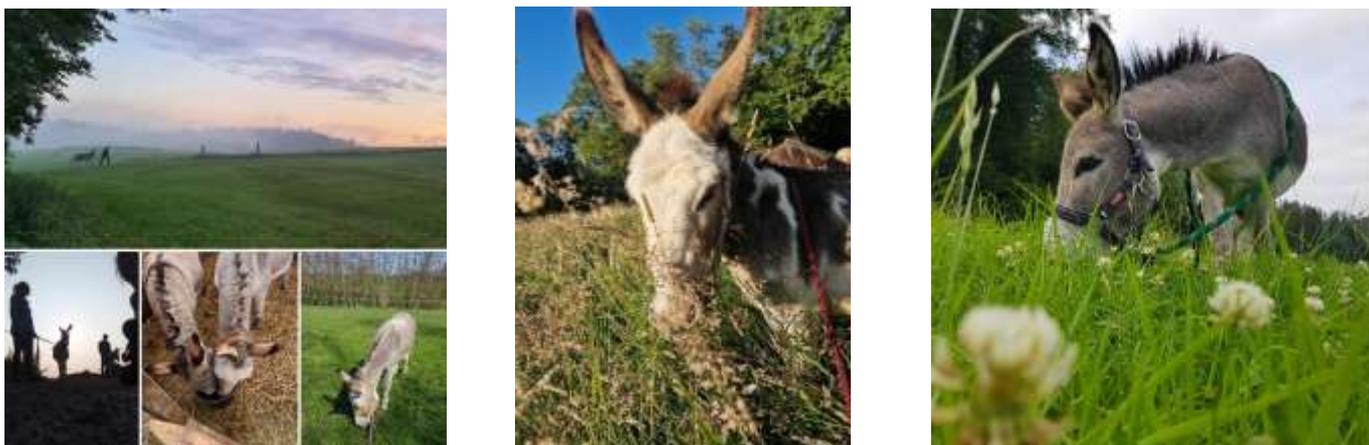
Nun werden unseren Langohren, vor Beginn der Wanderung, gepflegt. Hierbei bemühen wir uns Ruhe und Stille einkehren zu lassen.

Wir konzentrieren uns ganz auf unseren neuen Weggefährten und erspüren mit allen Sinnen seine Gegenwart. Das Fell unter unseren Händen, seine Bewegung, seine Atmung, seinen Geruch. Die Wärme des Tieres, die Struktur seines Fells, wenn wir mit unseren Händen durch sein Fell gleiten und dabei sein Ohrenspiel beobachten. Wir kommen ganz an. Die Pflege unseres Langohres soll uns ganz ins „Hier und Jetzt“ bringen und uns zu dem Gedanken anregen: „Wann habe ich mich das letzte Mal ganz und gar auf eine einzige Sache konzentriert? Mich einer bewussten Handlung ganz hingegen – ohne Ablenkung?“

Wann bin ich das letzte Mal so sorgsam mit mir selbst umgegangen, wie jetzt mit meinem neuen Weggefährten? War ich achtsam mit mir? Bin ich in der letzten Zeit gut mit mir umgegangen?

Nun wandern wir gemeinsam los. Ebenfalls mit aller Ruhe und in Stille – ganz ohne plaudern oder fröhliches Schwatzen. Wir kommen in Einklang mit unserer Umgebung, nehmen sie wahr und passen uns der Dynamik unseres begleitenden Langohres an.

Immer zu zweit teilen wir uns die Aufmerksamkeit für unseren wunderbaren Weggefährten, damit wir immer wieder die Möglichkeit haben, unseren Fokus auf uns selbst zur richten.



Wir lassen uns auf unsere Umgebung ein. Nehmen Sonne, Wolken, Wind und Natur ganz bewusst wahr. Erspüren die Stimmung unseres Esels und wie wir darauf reagieren. Nehmen den Wind und Sonne auf unserer Haut wahr. Der Boden unter unseren Füßen. Wir atmen tief durch.

An einzelnen Stationen dürfen wir nun unsere Sinne schulen.

„Hören – sehen – riechen – schmecken – fühlen.“

Durch kleine angeleitete Übungen gehen wir in Kontakt mit unseren Sinnen und schulen uns darin, ganz Gewahrsam im hier und jetzt zu verweilen.

Teilnehmerzahl: 10 Teilnehmer und 5 wunderbare Weggefährten (Esel)
(Mindestteilnehmerzahl: 5)

Preis: 89 € pro Person

Dauer: 3 Stunden

Anmeldung: www.eselprinz.de oder info@eselprinz.de oder gerne telefonisch