

Reiseziel Achtsamkeit

Aus der Tourismusbranche erfahren wir, dass die Zahl der Fernreisen, der Aktiv- und Wellness-Reisen auch 2013 wieder neue Höhenflüge erleben wird. Auch im Alltag scheint der Deutsche auf sein Wohlbefinden zu achten: Bereits jeder 10. Deutsche ist Mitglied in einem Fitness-Studio, mit dem Ziel, sich etwas Gutes zu tun. Und dennoch: Mehr als 80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte hat das Gefühl, unter Dauerdruck zu stehen. Vielleicht wäre es eine gute Idee, im Urlaub einfach mal aus dem Hamsterrad auszusteigen? Reiseexpertin Martina Guthmann hat erprobte Achtsamkeits-Ziele zusammengestellt.



Kloster Arenberg

Inspiration von zwangloser Auszeit

Im Kloster Arenberg ankommen, heißt zunächst einmal alle Zwänge hinter sich lassen. Denn die tiefe Sehnsucht, ganz einfach unverzweckt da sein zu dürfen, steckt in jedem Menschen – unabhängig von Gesellschaftsschicht, Religion, Lebensmodell und Alter. Dieses Bedürfnis verbindet alle Gäste in der herzlichen und authentischen Kloster-Atmosphäre der Dominikanerinnen in Koblenz. Wer erst einmal wieder dieses Gefühl an sich herankommen lässt, nichts tun zu müssen, kann auch wieder sensibel für seine ureigenen Bedürfnisse werden. Stille oder Austausch suchen, genießen, faulenzen oder Sport treiben, sich geistig oder körperlich betätigen, das vielfältige Angebot an spirituellen Begegnungen nutzen – im Kloster gibt es für jedes dieser Bedürfnisse eine zwanglose Einladung. Bernhard Grunau, der das Haus zusammen mit Schwester Beatrix leitet, erzählt: „Wer zum ersten Mal zu uns kommt, möchte möglichst viel des umfangreichen Angebotes ausprobieren und nutzen. Doch beim zweiten Mal sucht er sich dann gezielt das aus, was auf seine aktuelle Situation und seine Bedürfnisse zutrifft.“ www.kloster-arenberg.de ⓘ QC28L12