



Der eilige Geist entschleunigt!

Eine 2-tägige Pilgerreise von Waldenburg nach Kloster Schönthal in Ruhe und Langsamkeit.

Beim Pilgern legt man oft viele Kilometer am Tag zurück und eilt schnellen Schrittes fernen Zielen entgegen. Dabei ist der Weg selbst das eigentliche Ziel.

Bei diesem besonderen Pilgerworkshop werden wir den eiligen Geist daher sehr entschleunigen. Durch bewusst langsames Gehen in der Natur kommen Geist und Körper zur Ruhe. Die Atmung und Schrittfrequenz passen sich aneinander an, Alltagsorgen fallen ab, und man findet zu sich selbst. Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen werden wir unterwegs die Sinneswahrnehmungen schärfen und dadurch den Kontakt zu uns selbst und zur Natur intensivieren. Wir lernen die heimische Tier- und Pflanzenwelt besser kennen und bereichern unseren Speiseplan mit Essbarem aus Wald und Wiese. Am Abend werden wir aus gesammelten Kräutern etwas Leckeres auf dem Feuer kochen.

Das Ziel der 2-tägigen Pilgerreise ist nach nur ca. 10 km Wegstrecke der Kunst- und Pilgerort Schönthal in Langenbruck. Dort werden wir am Sonntagnachmittag im Holzbackofen und in der Kunstinstallation von Gerda Steiner und Jörg Lenzlinger frisches Brot backen und selbst gemachte Kräuterbutter zubereiten.

Details:

- **Beginn:** Samstag, 25.05.2024, um 10:00 Uhr am Bahnhof Waldenburg
- **Ende:** Sonntag, 26.05.2024, 16:30 Uhr in Langenbruck (Von dort kann um 16:40 Uhr ein Bus nach Waldenburg genommen werden, falls Sie Ihr Auto dort stehen haben.)
- **Anmeldeschluss:** 18.05.2024 (Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, um eine gute Planung zu gewährleisten und um auf die jeweiligen Zimmerwünsche besser eingehen zu können.)
- **Teilnehmerzahl:** mind. 6 – max. 13 Personen
- **Kosten pro Person:** Übernachtung pro Person im Seminarhaus Kilchzimmer mit Frühstück, im Doppelt/Mehrbettzimmer 47 CHF oder im Einzelzimmer 62 CHF mit eigenem Schlafsack und Bettlaken, Bettwäsche kann für 10CHF hinzugebucht werden. (Es gibt 7x EZ, 2x DZ und 2x 3er Zimmer) <https://www.seminarhaus-kilchzimmer.ch> Zzgl. einem selbstbestimmten Beitrag zwischen 180 CHF/€ und 280 CHF/€ für den Entschleunigungs- und Pilgerworkshop.
- **Leistungen:** Frühstück und warmes Abendessen inklusive. Mittagsvesper und Ausrüstung müssen selbst mitgebracht werden.
- **Ablauf:** Wir werden mit leichtem Gepäck unterwegs sein und Unterwegs werde ich Sie in verschiedene Achtsamkeitsübungen und Geh-Meditationen einführen. Am Abend werden auf dem Feuer kochen und unseren vegetarischen Speiseplan mit Wildkräutern und anderen essbaren Dingen aus der Natur ergänzen. Am Morgen und am Abend werden wir ca. 30 Minuten meditieren und uns dafür schöne und geeignete Plätze in der Natur suchen.
- **Hinweis:** Der Start- und Endpunkt des Workshops sind so gewählt, dass Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln an- und abreisen können. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind jedoch unerlässlich, da wir zwar nur wenige Kilometer pro Tag zurücklegen werden, jedoch mind. 500 Höhenmeter auf zum Teil sehr steilen und anspruchsvollen Bergwegen erklimmen.
- **Informationen und Anmeldung:** <https://www.diekunsterentschleunigung.de/event-details/der-eilige-geist-entschleunigt>

Zur Person:

Daniel Beerstecher ist Performancekünstler und zertifizierter Achtsamkeitslehrer. Seit seiner Jugend ist er in der Natur unterwegs und hat schon in jungen Jahren zu Fuß und ohne Geld ganz Deutschland von der dänischen Grenze bis in die Schweiz durchquert. Seine Liebe zur Natur und zum Wandern fand früh Eingang in seine Kunstprojekte. So ist er mit einem Surfboard unter dem Arm für 2 Wochen für das Filmprojekt „Sand am Meer“ durch die Sahara Richtung Meer gewandert, mit einem Hugo Boss-Anzug hat er einen der wildesten Nationalparks im hohen Norden Europas durchquert und zuletzt hat er es zur Bekanntheit gebracht, indem er einen Slow-Walk-Marathon gelaufen ist. Für die Strecke von 42,2 km hat er eine buddhistische Gehmeditation adaptiert und ist mit einer Geschwindigkeit von gerade einmal 120 Metern pro Stunde unterwegs gewesen, 60 Tage lang, 6 Tage in der Woche, 6 Stunden am Tag.

Daniel Beerstecher lässt in seinen Workshops Elemente aus seiner Kunst, der Achtsamkeit und dem Draußensein in der Natur zusammenfließen, macht die Teilnehmenden selbst zu Performern, in dem sie erfahren, was Langsamkeit und Entschleunigung in der Natur bei ihnen selbst bewirkt.