

*Awake in the Wild*  
*Wandern in Stille und Achtsamkeit*  
*auf dem mystischen Odilienberg /Elsass*  
*28. April bis 1. Mai 2024*



Ganz bewusst lassen wir in diesen Frühlingstagen den Alltag hinter uns und tauchen ein in die wildromantische Natur auf dem Odilienberg. Auf verschlungenen Naturwegen, über Stock und Stein und entlang der rätselhaften 10 km langen Heidenmauer vagabundieren wir durch die vor Grünkraft strotzende Landschaft. Einfach nur gehen, ab und zu innehalten, staunen. Der Geist kann in Tausende Richtungen gehen. An diesen Tagen auf diesen abwechslungsreichen Wegen gehen wir bewusst in Achtsamkeit und Stille. Was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Wir lassen uns von der blühenden Frühlingsnatur aufwecken und genießen mit allen Sinnen. Die Natur erleichtert es ungemein, sich wieder mit der eigenen Wesensnatur zu verbinden. Denn Natur wertet nicht, will nichts, fordert nichts – das ist ansteckend. Sie trägt uns, verwurzelt uns, hilft uns ganz mühelos, im SEIN zu sein. Allmählich wird es in uns stiller und zeitloser, Verbundenheit kann sich einstellen zwischen Himmel und Erde. Und wenn es passt, setzen wir uns auf den weichen Boden oder finden Halt auf einem mächtigen Stein für eine Meditation. Atmen. Fühlen. Aus purer Freude am Sein.

Der Odilienberg, über den die heilige Odilia, die grosse Augenheilerin und Schutzpatronin des Elsass, liebevoll ihre Arme ausbreitet, ist weithin bekannt als Kraftort und Visionsberg. Ein guter Ort also, einen wachen Blick zu trainieren. Schauen und neu schauen, weit und tief blicken, reines wahrnehmen, stehen im Fokus. Meditation in der Natur, Mittagspause an einem lauschigen Platz, Dyaden, Sharingrunden – so sieht die offene Struktur aus. Den Tag beginnen wir mit einfachen Körperübungen und Meditation – und lassen ihn meditativ ausklingen. Tagsüber schweigen wir, abends: achtsame Kommunikation.

**Unterkunft:**

Hôtellerie du Mont Sainte-Odile – ein malerischer, geschichtsträchtiger Ort auf dem Berg (knapp 800 m ü.M.) mit atemberaubender Aussicht über die Rheinebene. Das Hotel, einst eine einfache Pilgerstätte, ist eingebettet in eine imposante Klosteranlage mit Kirche, kl. Kapellen, Sarkophag der hl. Odile, Quelle (das Wasser soll Augenleiden lindern), gemütlichem Café, Restaurant, Sonnenterrasse. Früher ein Kloster, heute ein Ausflugs-/Pilgerort. Höchst Interessantes rankt sich um die heilige Odile... Der Legende zufolge wurde sie blind geboren, als sie im Alter von 12 Jahren auf den Namen Odile, Tochter des Lichts, getauft wurde, erhielt sie ihr Augenlicht ... 90 km von Freiburg, 45 km von Straßburg entfernt, [www.mont-sainte-odile.com](http://www.mont-sainte-odile.com)

**Ausrüstung:**

Gute Wanderschuhe und entsprechende Kleidung, Tagesrucksack, Wasserflaschen; Sonnen- bzw. Regenschutz; fürs Sitzen auf dem Boden: Sitzunterlage; persönliche „Notfallapotheke“ wie Pflaster etc.

Reine Wanderzeit: Wir gehen am 2. und 3. Tag max. ca. 4 bis 4,5 Stunden, Tag 1 und 4 weniger. Die Wege über Stock und Stein und Wurzelgeflecht sind grundsätzlich leicht begehbar, aber uneben, ohne grössere Höhenunterschiede. Ein bisschen Kondition ist erforderlich.

Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung.

**Beginn:**

Sonntag, 28.4.: 15 Uhr, Einblick in die imposante Klosteranlage, Besuch der Quelle, Naturmeditation, Abendessen, meditativer Ausklang

Montag/Dienstag: Yoga und Morgenmeditation, Wanderung den ganzen Tag (mit Lunchpaket), meditativer Ausklang

Mittwoch, 1.5.: Morgenmeditation, Wanderung, Ende ca. 13-14 Uhr

**Leitung:**

Karin Breyer, [www.karinbreyer.com](http://www.karinbreyer.com)

**Kursgebühr:**

Seminar: 400 Euro

Unterkunft (incl. Frühstück, Lunchpaket und Abendessen) je nach Zimmerwahl 390 Euro (im EZ) und 305 Euro (im DZ).

