



sehen  
hören  
fühlen  
bewegen  
erfahren  
riechen  
meditieren  
schmecken  
ruhen  
wahrnehmen  
staunen  
entspannen  
verstehen...

mental stark durchs Leben

Verein «mindpath»  
Erich Riederer (Vorstand)  
Obere Berneggstrasse 66  
9012 St.Gallen  
[www.zugastimwald.ch](http://www.zugastimwald.ch)  
[zugastimwald@bluewin.ch](mailto:zugastimwald@bluewin.ch)  
079 600 63 85

## Der Schweizer Parcours für geistige Fitness und für ganzheitliche Gesundheit, mentale Stärke und Resilienz

Ich lade dich auf den «mindpath» ein. Ich rüttle dich auf, etwas für dich selbst zu tun. Ich will dich motivieren, deiner angeborenen Sehnsucht nach Natur, Wald und Natürlichkeit zu folgen, in der Natur achtsam all deine Sinne wahrzunehmen und den Moment wertfrei zu leben und zu geniessen. Ich rufe dich auf, eine gesunde Balance in deinem Leben anzustreben zwischen Anspannung und Entspannung. Ich ermuntere dich, aus dem Hamsterrad auszusteigen und den Autopiloten mal auf offline zu stellen und deinem Geist die dringend notwendige Freizeit zu gönnen. Nutze dafür den «mindpath», den angeleiteten, achtsamkeitsbasierten Entspannungs-Parcours für ganzheitliche Prävention und Regeneration von Körper und Geist im Wald und Naturumfeld.

Immer mehr Menschen leiden unter negativem Stress und Überforderung. Schneller, grösser, besser, mehr, billiger. Das sind in der heutigen Gesellschaft oft die treibenden Werte. Viele Menschen sehen sich einem riesigen Gruppen- und Erfolgsdruck ausgesetzt. In der Arbeitswelt, aber auch im privaten Umfeld, scheint der Geist permanent überfordert und der Körper unterfordert zu sein. Studien aus Japan und Südkorea sowie der AXA Mental Health Report 2023, zeigen die weltweit dramatisch zunehmenden psychischen Krankheiten der Weltbevölkerung auf. Vorwiegend sind Menschen in der ersten Lebenshälfte betroffen, zunehmend Jugendliche. «mindpath» will einen wichtigen Beitrag leisten, Menschen an ihre Fähigkeiten zu erinnern und damit die geistige Fitness der ganzen Bevölkerung schweizweit zu verbessern. Nicht nur nach Besitz, Erfolg und Entertainment streben, sondern den Umgang mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen wieder, oder überhaupt zu entdecken und das eigene Leben in Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu gestalten. Alles was der Mensch braucht, trägt er in sich. Das zu entdecken, ist wohl die spannendste Aufgabe im Leben eines jeden Menschen. Bei «mindpath» wird der Fokus auf Prävention gelegt, ist aber genauso unverzichtbar in der Rehabilitation. Die Parcours beinhalten ein breites Angebot an mentalen und körperlichen Aktivitäten und richten sich an Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts.



Mindpath-Parcours werden der Schweizer Bevölkerung in geeigneten Wäldern in allen Kantonen angeboten. Als Institution, Gesundheitsorganisation, Krankenkasse, Versicherungsgesellschaft, Finanzinstitut oder Unternehmen sind Sie herzlich eingeladen, sich als Trägerschaft, Partner oder Sponsor ideell einzubringen und sich finanziell zu engagieren, um am Erfolg Ihres Engagements selbst nachhaltig zu profitieren. Wir danken Ihnen dafür!

mindpath – für mehr...

- Achtsamkeit
- Sinneswahrnehmung
- Stressabbau
- Digital Detox
- Resilienz-Förderung
- Selbstbewusstsein
- Burnout-Prophylaxe
- Rehabilitation
- Mentaltraining
- Körperwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Gesundheit
- Lebensqualität...

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortwährender Prozess. Menschen sind aufgefordert, etwas dafür zu tun. In erster Linie soll Gesundheit angestrebt und nicht Krankheit behandelt werden. Für die körperliche Fitness buhlen hunderte von Institutionen wie VITA Parcours, Fitness-Studios und andere mehr. Doch wie verhält es sich mit der mentalen Fitness? Auch hier ist das Angebot immens. Es gibt seriöse wie unseriöse Angebote und die Esoterik-Branche erfreut sich grossem Zulauf unsicherer, vulnerabler und suchender Menschen jeden Alters und Geschlechts. Viel wichtiges, aber auch unwichtiges Wissen wird in den Schulen gelehrt. Nicht gelernt haben wir, wie man mit sich selbst umgeht, mit Stärken und Ressourcen, mit Gefühlen, Bedürfnissen, Schwächen und Ängsten, mit Mitmenschen, seiner Familie, dem beruflichen Umfeld, mit Stress im Alltag und als Wichtigstes, mit seinem Geist und seinem Körper, diesem einzigartigen Instrument. Wir haben nur diesen einen Körper und unser Geist hat grossen Einfluss auf unseren Gesundheitszustand. Körper und Geist verdienen mehr Aufmerksamkeit und es gilt beiden Sorge zu tragen. Die Epigenetik lehrt uns, wie wir mit unserem Denken unsere Körperzellen beeinflussen können. Hier gründet die Idee von «mindpath». Die Parcours-Besuchenden erlernen nachhaltige und regenerierende Achtsamkeitsübungen für die Selbstachtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstachtung und Selbstfürsorge in und mit der Natur.



**Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben !**

Oscar Wilde