

VEREIN KONTAKT TRÄGERSCHAFT

Der Initiative Verein «mindpath» bietet Menschen jeden Alters und Geschlechts die einzigartige Möglichkeit, ihre mentale und geistige Fitness zu fördern und gleichzeitig den Wald und die Natur mit allen Sinnen bewusst zu erleben. Achtsamkeit, Resilienz und Selbstwirksamkeit sind wichtige Fähigkeiten, welche uns im Alltag ein Leben lang Nutzen bringen werden. Der Parcours lädt dich kostenlos zu repetitiven Besuchen ein, damit du nachhaltig profitieren kannst.

Werde Vereins-Mitglied und profitiere von interessanten Angeboten. Unterstütze «mindpath» mit einer Spende. Gemeinsam können wir bewirken, dass die Menschen wieder lernen, ihren Alltag bewusster und achtsamer zu leben und den Wert von Wald und Natur zu schätzen.

Der Verein «mindpath» bedankt sich für deine wertvolle Spende an:
St.Galler Kantonalbank, 9001 St.Gallen
IBAN: CH94 0078 1628 6397 6200 0
QR-IBAN: CH19 3078 1628 6397 6200 0
Vermerk: Gönnerbeitrag

Wir bedanken uns herzlich für Deine Spende!

Verein „mindpath“
Obere Berneggstrasse 66
9012 St.Gallen

Fon 079 600 63 85
info@mindpath.ch

mindpath.ch



Trägerschaften:

MIT ALLEN SINNEN

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

WILLKOMMEN «TRITT EIN, DIE LUFT IST REIN»

Ich lade dich auf den «mindpath» ein. Ich rüttele 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, in deinem Leben eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung anzustreben. Ich ermuntere dich, aus dem Hamsterrad auszusteigen und den Autopiloten mal Offline zu schalten 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. «mindpath» will einen wichtigen Beitrag leisten, Menschen an ihre Fähigkeiten zu erinnern und den Umgang mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen 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. Die Parcours beinhalten ein breites Angebot an vorwiegend mentalen Aktivitäten und richten sich an Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts.

Willkommen auf dem «mindpath» – allein, mit Freunden, mit Schulkameraden oder mit Deiner Familie.

«SEI GAST IM WALD UND VERHALTE DICH WIE EIN GAST»

- Der Zutritt zum Wald ist mit wenigen Einschränkungen frei zugänglich. Verhalte und benehme dich wie ein Gast respektvoll gegenüber Flora und Fauna.
- Als Waldbesuchender bist du im Wald willkommen. Je nach Ort und Zeit gelten zweckmässige Bestimmungen (Naturschutz / Waldbrandgefahr...).
- Waldpflege und -bewirtschaftung können Gefahren bergen. Halte dich zwingend an die Anweisungen und Absperrungen – auch an Wochenenden.
- Der Wald ist lebendige Natur. Hüte dich eigenverantwortlich vor möglichen Gefahren wie herunterfallenden Ästen, umstürzenden Bäumen und Abhängen.
- Gehe zu deinem eigenen Schutz bei Gewitter, Sturm und starken Schneefällen nicht in den Wald und geschlagene Baumstämme sind kein Klettergarten.
- Das Sammeln von nicht geschützten Pflanzen, Pilzen und Früchten, auch von Ästen oder Zapfen ist im ortsüblichen Umfang erlaubt. Halte bitte Mass.
- In der Dämmerung und nachts sind die Tiere auf ihren ungestörten Lebensraum angewiesen. Vermeide Lärm und störendes Licht.
- Im Wald gilt ein generelles Fahrverbot für Motorfahrzeuge. Für Fahrräder und Pferde gelten je nach Kanton unterschiedliche Bestimmungen.
- Der Wald ist Lebensraum von Pflanzen und Tieren. Störe sie nicht und nutze die bestehenden Wege.
- Lagern, Zelten und Campieren sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Waldeigentümer gestattet.
- Der Wald, mitsamt Bänken und anderen Einrichtungen, ist fremdes Eigentum. Trage bitte Sorge dazu.
- Hinterlasse keinerlei Abfälle und lösche Feuer sicher.



GESUNDHEIT IST
PFLICHT IM LEBEN

Oscar Wilde

WEBSEITE APP WAS DU BRAUCHST

Auf der Webseite mindpath.ch findest du alle wichtigen Informationen über Idee, Hintergründe, Verein, Trägerschaften und den Parcours mit seinen zwölf Stationen. Die Begehung des Parcours basiert auf einem chronologischem Ablauf. Das bedeutet, dass du zuerst ankommen und herunterfahren sollst, bevor du die Übungen an den verschiedenen Stationen durchführst. Bist du dann mal fortgeschrittener Gast, kannst du gewünschte Stationen direkt ansteuern.

Die kostenlose «mindpath»-App wird deine Begleiterin auf dem «mindpath» sein. Da jeder Parcours nach dem gleichen System aufgebaut ist, lässt sich auch immer die gleiche App verwenden. Die App führt dich in Wort und Schrift durch den Parcours und gibt dir an jeder Station genaue Anleitungen und Informationen zu den jeweiligen Aktivitäten. So kannst du den Parcours ganz entspannt angehen und die wohltuende Wirkung des Waldes kann sich ungestört entfalten.

Am besten scannst du den QR-Code bereits zu Hause über WLAN, oder auf der Info-Tafel beim Parcours, um die kostenlose App herunterzuladen. Die gespeicherte Seite kannst du dann unterwegs ohne Internetzugang nutzen.

Auf der Webseite kannst du auch erfahren, wie du dich auf den Parcours vorbereiten kannst und was du vorteilhaft mitbringen sollst. Beispielsweise ist eine Lupe und ein A5-Passpartout-Rahmen von grossem Nutzen oder auch verschiedene Tabellen, welche du auf dem Parcours selbst oder auch zuhause ausfüllen kannst.

Auch für Familien mit Kindern gibt es spezielle Aktivitäten, damit auch unsere Kleinsten von dem Wald-Parcours profitieren und entsprechende Sinneserfahrungen mit nachhause nehmen können.

GEISTIG FIT MENTAL STARK RESILIENT & GESUND

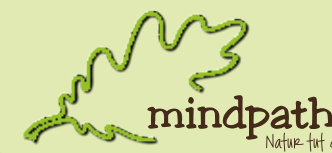
Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortwährender Prozess. Menschen sind aufgefordert, etwas dafür zu tun. In erster Linie soll Gesundheit angestrebt und nicht Krankheit behandelt werden. Für die körperliche Fitness existiert ein riesiges Angebot an Institutionen und Fitness-Studios.

Doch wie verhält es sich mit der geistigen Fitness? Auch hier ist das Angebot immens 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. Eher wenig gelernt haben wir, wie man mit sich selbst umgeht, mit seinen Stärken und Ressourcen, mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen, Schwächen und Ängsten, mit den 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. Auf einem «mindpath» setzen wir genau das um.

Die Parcours-Besuchenden erlernen nachhaltige und regenerierende Achtsamkeits-Übungen für die Selbstachtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstwert, Selbstfürsorge und Resilienz im Wald und im Natur-Umfeld.



MINDPATH
MENTAL
GESTÄRKT LEBEN

EIN PARCOURS DER STILLE UND EINKEHR

«mindpath» ist der erste Schweizer Parcours für geistige und spirituelle Fitness und für ganzheitliche Gesundheit, mentale Stärke und Resilienz.

«mindpath» werden schweizweit in zahlreichen Gemeinden geplant und sind bequem mit Auto, ÖV, Fahrrad oder zu Fuss erreichbar.

«mindpath» werden in möglichst einfacher Topographie angelegt, damit auch Menschen mit Gehbehinderung den Parcours absolvieren können. Flora und Fauna sollen durch den Parcours möglichst wenig beeinträchtigt werden.

«mindpath» sind 500 bis 800 Meter lang und können in gut drei Stunden absolviert werden.

«mindpath» hat zwölf Stationen. Der Ablauf ist in allen Parcours chronologisch aufgebaut.

Entdecke die Natur mit allen Sinnen und spüre in dich hinein, welche Wahrnehmungen du im Körper empfindest und was es in dir auslöst.

Grün macht gute Laune. Der bewusste Kontakt zu Wald und Natur kann spür- und messbar Stress abbauen und deine mentale Stimmung wesentlich verbessern. Der Aufenthalt im Wald ist gut für das Immunsystem und für einen gesunden Schlaf. Der Wald ist Balsam für deine Lunge – ein grüner Smoothie für Körper, Geist und Seele. Tanke Vitamin «Natur», hier bekommst du es rezept- und kostenfrei und es hat keine Nebenwirkungen.

Durch «mindpath» wird die Bedeutung des Waldes für die Gesundheit der Menschen erlebbar und erlernbar. Geh den Parcours so oft wie möglich – alleine, mit Familie, mit Freunden oder in Gruppen und profitiere nachhaltig von diesem achtsamen, repetitiven Waldspaziergang der besonderen Art.

Willkommen auf dem «mindpath». Die Zeit, die du auf dem «mindpath» verbringst, gehört nur dir. Steig aus deinem Hamsterrad aus und nutze die Präsenz im Wald achtsam für eine offene Auseinandersetzung mit deinen Sinnen, deinem Denken und Fühlen. Du musst nichts erreichen.



1

Raus aus dem Alltag! Werde still und aktiviere all deine Sinne. Gehe bewusst und in langsamen Schritten vorwärts, rückwärts und auch mal mit geschlossenen Augen. Fokussiere auf deine Bewegungsabläufe. Gehe wenn möglich barfuss. Achte auf eine bewusste, ruhige Atmung.



2

Gehe achtsam durch den Wald und nimm alles wahr, was du spüren, sehen, hören und riechen kannst. Versuche mit Kinderaugen zu sehen und lerne wieder zu staunen. Entdecke alles was du wahrnimmst mit einem kindlichen Anfängergeist, wie wenn du es das erste Mal erleben würdest.



3

Die Atmung begleitet uns das ganze Leben lang. Die Art und Qualität wie du atmest ist wichtig und hat grossen Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Meditationen beginnen immer mit dem Fokus auf den eigenen Atem. Gib dir Zeit, ganz bei dir anzukommen.



4

Unsere hochsensiblen Füsse tragen uns ein ganzes Leben lang. Meist gehen wir in Schuhen. Durch Barfussgehen stimulieren wir unzählige Nerven. Diese Stimulation hat grossen Einfluss auf unsere inneren Organe. Du kannst fühlen und erkennen, auf welchem Material du gehst.



5

Embodiment ist Achtsamkeit erleben mit deinem Körper. Es muss nicht joggen oder ein Workout im Fitness-Studio sein. Vielmehr drängen sich Aktivitäten im Wald auf wie: QiGong, TaiChi, YiQuan oder Yoga. Bei diesen Aktivitäten werden Körper und Geist gleichwertig trainiert.



6

LEGENDE

- 0 Info-Tafel
- 1 Ankommen
- 2 Entschleunigen
- 3 Mit allen Sinnen
- 4 Atmung
- 5 Barfuss-Pfad
- 6 Embodiment
- 7 Wald-Art
- 8 Resilienz
- 9 Psycho-Hygiene
- 10 Besinnung
- 11 Mental-Training
- 12 Ausklang
- A Lebenshilfen
- B Achtsamkeit
- C Stress-Management
- D Anatomie Mensch
- E Gesundheit fördern
- F Natur tut gut

PARCOURS-SCHEMA



Kreiere ein Mandala mit Gegenständen, welche auf dem Waldboden herumliegen. Du kannst es alleine oder auch in einer Gruppe erstellen. Alternativ kannst du auf einem mit Klebefolie ausgelegten Karton ein Bild gestalten mit kleinen Gegenständen, Blüten oder Blättern, die du aufklebst.



7

Wie gut kennst du dich? Weisst du Bescheid über deine Stärken, Schwächen und Ängste? Bist du dir deiner Fähigkeiten und Eigenschaften bewusst? Wie resilient bist du? Auf der Webseite kannst du Arbeitsblätter herunterladen, welche du für dich alleine und ehrlich ausfüllen darfst.



8

Viele Menschen tun sich schwer mit Loslassen. Das bezieht sich auf Besitztum, Menschen und vergangene Erlebnisse. Willst du neue Dinge und Menschen in dein Leben ziehen, darfst du vergangene Angelegenheiten grosszügig entsorgen, so wie eine Art innere Entrümpelung.



9

Die Solo-Zeit ist ein wichtiger Moment, bevor du zurück in deinen Alltag gehst. Such dir einen Baum, bei dem du dich geborgen fühlst. Setz dich an seine Wurzeln und reflektiere die Eindrücke der letzten Stunden. Bleibe solange du magst und versprich deinem Baum, bald wieder zu kommen.



10

Die Wirkung von Mentaltraining und Meditation sind unbestritten und unverzichtbar in allen Bereichen und Belangen des Lebens. Ausrüstung und Ort spielen dabei eine sekundäre Rolle. Erfolge können sich jedoch nur bei entsprechend regelmässiger Anwendung und Routine einstellen.



11

Du hast deinen «mindpath» absolviert. Er hat dir zahlreiche neue Erkenntnisse gebracht und wird dir helfen, deinen Alltag bewusster, achtsamer und selbstwirksamer zu gestalten. Hoffentlich kannst du viele Eindrücke mitnehmen und in deinem Alltag integrieren. Komm bald wieder!



12