

# Nordic Walking Albis: Entspannungspunkte (Sehen / Hören / Riechen)

## **A Sehen: Balderen-Trail Richtung Balderen**

Am Wegrand eine angenehme aufrechte Position mit Blick auf den Hügel mit der Linde einnehmen. Die Stöcke locker mit seitlich gestreckten Armen halten. Der Atem hebt und senkt die Bauchdecke. Geniessen Sie den Blick auf die Linde und machen Sie sich die Jahreszeit bewusst: im Frühling das zarte und frische Grün der Blätter, im Sommer die satte grüne Farbe, im Herbst das rote und gelbe Leuchten und im Winter das graue und ruhende Geäst. Den Blick auf dem Baum ruhen lassen und den Moment der Ruhe geniessen.

## **B Sehen und Riechen: Abzweigung Mädikon Richtung Stallikon**

Vor der Abzweigung hinunter Richtung Stallikon einen Moment innehalten. Eine bequeme, aufrechte Position im Stehen einnehmen. Die Arme sind leicht zur Seite gestreckt und ruhen entspannt auf den Stöcken. Tief einatmen und noch tiefer ausatmen. Der Blick schweift über die Felder. Machen Sie sich bewusst, was Sie sehen: einen Acker, eine Wiese, blühenden Raps oder ein Kornfeld. Mit geschlossenen Augen die Gerüche erfassen: frisch gepflügte Erde, Heu oder frisch gemähtes Gras, Blütenduft oder frisch ausgebrachten Mist.

## **C Hören: am Abstieg Richtung Stallikon**

Vor dem Wald am Wegrand eine aufrechte Position im Stehen einnehmen. Stöcke hinter dem Gesäss/Rücken quer an den Enden fassen und Schultern locker hängen lassen. Mit geschlossenen Augen dreimal tief ein- und ausatmen. Nehmen Sie die Geräusche der Umgebung wahr: das Zwitschern der Vögel in den Bäumen, das Zirpen der Grillen im Gras, das Rascheln der Blätter im Wind, das Plätschern des Baches am Wegrand.

## **D Hören: Abstieg entlang den Wasserkaskaden Richtung Stallikon**

Bei den Treppen hinab nach Stallikon fliesst das Wasser links über Holzkaskaden ins Tal. Eine sichere Position im Stehen einnehmen oder mit aufrechtem Rücken auf die Stufen sitzen. Mit geschlossenen Augen bewusst das Rauschen des Wassers wahrnehmen. Hören Sie den Rhythmus des Wassers, wie es über die Kaskaden Richtung Tal fliesst. Gleichzeitig langsam und bewusst ein- und ausatmen.

## **E Sehen und Riechen: Zwischen Hintere Buechenegg und Buechenegg**

An einer Wiese oder einem Feld bequem und aufrecht stehen. Stöcke mit den Händen breit an den Enden fassen und die Arme weit über den Kopf strecken. Gleichmässig ein- und ausatmen. Bewusst sehen Sie einen Acker, eine Wiese, ein Kornfeld oder blühenden Raps. Mit geschlossenen Augen die Gerüche erfassen: frisch gepflügte Erde, Heu oder frisch gemähtes Gras, Blütenduft oder frisch ausgebrachten Mist.

## **F Sehen und Atmen: Zwischen Breitlen und Habersaat**

Das Tal mit dem Türlerseersee öffnet sich bis zur Rigi. Eine aufrechte Position einnehmen. Stöcke im Nacken über die Schultern nehmen und die Arme in den Ellenbogen locker über die Stöcke legen. Gleichmässig ein- und ausatmen. Bewusst die Weite der Landschaft wahrnehmen. Die Atmung wird weit wie das Tal.

## **G Hören: Buechenegg-Trail zwischen Habersaat und Chnübrenchi**

Unterhalb der Chnübrenchi an einer kleinen Lichtung mit Blick ins Tal. In der Nähe befindet sich ein kleiner Bach. Bequem stehen, Schultern lockern und die Augen schliessen. Bewusst ein- und ausatmen. Achten Sie auf die Geräusche der Umgebung: das Zwitschern der Vögel, das Zirpen der Grillen, das Rascheln der Blätter, das Plätschern des Wassers.

## **H Atemübungen**

- a) Aktiv aufrecht stehen, Füsse hüftbreit, Knie locker. Arme locker zur Seite gestreckt auf Stöcke aufgestützt.
  - Erfrischung: verstärkt durch die Nase einatmen, Pause, durch den Mund ausatmen.
  - Entspannung: durch die Nase einatmen, Ausatmung durch den Mund verlangsamen und verlängern.
  - Innere Balance: regel- und gleichmässig durch die Nase ein- und ausatmen.
- b) Aktiv aufrecht stehen, Füsse hüftbreit, Knie locker. Stöcke vor der Brust breit an den Enden fassen. Beim Einatmen über den Kopf heben (4 Sek.), beim Ausatmen wieder langsam auf Brusthöhe senken (4 Sek.), Pause 2 Sek. (10x).
- c) Stöcke ablegen. Rechte Hand auf Bauchnabel, linke Hand auf Brust. Abwechselnd mit Einatmung einmal gegen die Brusthand, das nächste Mal gegen die Bauchhand atmen (10x).