

Schweigend wandern auf La Palma

14.04.2009, 14:11 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Auszeit La Palma*



Die tägliche Flut von Informationen, ständig mit allen über alles kommunizieren zu müssen, ständig on top der Ereignisse zu sein und dazu einer permanenten akustischen Berieselung ausgesetzt zu sein ist für manche oft nur noch schwer zu ertragen. Viele Menschen sehnen sich nach Stille, nach der Möglichkeit einmal wieder nur in sich hineinzuzulauschen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, zu schweigen.

Coach und Trainerin Do Fritzsche hat in ihrem Seminargarten auf der Kanareninsel La Palma für diese Menschen ein ganz besonderes Angebot parat: eine dreitägige Schweigewanderung durch den größten Senkkrazer der Welt, der Caldera Taburiente auf La Palma soll Gelegenheit bieten, einmal ganz zu sich zu kommen. Die Ruhe und Abgeschiedenheit der Caldera, ihre faszinierenden Landschaften zu erkunden und sich ganz in die Stille fallen zu lassen, darin liegt die Faszination dieses Seminarangebots. In der intensive Begegnung mit der überwältigenden Schönheit und Macht der Natur, versunken in die eigene Gedankenwelt kehren die Teilnehmer zu ihrem inneren Selbst zurück.

Das Seminar beginnt mit einem halbtägigen Vorbereitungs- und Einstimmungstreffen. An diesem Tag wird der organisatorische Ablauf erläutert, die Teilnehmer stimmen sich ein auf eine Phase des Schweigens, der nach innen gekehrten Selbstwahrnehmung und Betrachtung.

Die Schweigewanderung selbst erfolgt mit erfahrenen Wanderführern. Auf der Wanderung wird immer wieder innegehalten, in Bewegungs- und Atemübungen sollen die Teilnehmer ihre Körper spüren, in Meditationen ihren Geist zur Ruhe kommen lassen.

Am fünften Tag wird das Schweigen gebrochen.

Ein Abschlusstreffen bietet die Möglichkeit zum ruhigen Ausklang und dem gemeinsamen überlegen, wie im nun wieder aufkommenden Alltag der Kontakt zum inneren Selbst wiedergefunden werden kann.

Portrait

Im Seminargarten "Jardin de Vida" auf der Kanareninsel La Palma bietet Coach und Trainerin Dorothe Fritzsche auf der

Kanareninsel La Palma unter dem Stichwort "Wellness für die Seele" Seminare für Menschen an, die den etwas anderen Urlaub suchen. Im meinem Seminargarten "Jardin de Vida" mit 180-Grad Ausblick auf den Ozean finden Stressgeplagte tiefe Entspannung. Mit verschiedenen Übungen kann man zur Ruhe kommen, Kraft tanken, aber auch reflektieren, meditieren und schweigen (Schweigewanderungen im Angebot).

News-ID: 300387 • Views: 1030 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/300387/Schweigend-wandern-auf-La-Palma.html>