**Was ist Masa^go “Bewusstes Wandern”**

# **Masa^go “Bewusstes Wandern”**

**Endlose Wiedergeburt**

Das Projekt "Masa^go Bewusste Wanderungen" ist eine Idee von Luciano Ragazzo

**SPAZIERGÄNGE IN DER NATUR FÜR DAS WOHLBEFINDEN DER MENSCHEN**

**Was ist Masa^go “Bewusstes Wandern”**

Es handelt sich um bewusste Wanderungen im Hier und Jetzt, die für **besondere Menschen auf der Suche nach Wohlbefinden** entworfen und konzipiert wurden. Dies ist **ein Angebot für alle Reisenden**, die nicht nur äußere, sondern auch innere Wege beschreiten möchten. Die bewussten Wanderungen von Masa^go unterstreichen **den Lebensstil des Bewusstseins**, der **Nüchternheit** und des **Einsseins** mit der **Natur**.

**Hauptmerkmale:**

1. **Wanderer**. Die Schönheit, jeden Tag einen neuen Horizont zu entdecken.
2. Während der Wanderung **ist die Benutzung von Mobiltelefonen verboten** (die Benutzung von Mobiltelefonen ist am Abend für eine Stunde erlaubt; während der Wanderung wird es eine Mahnwache geben)
3. **Wir stehen sehr früh auf** und trainieren vor dem Frühstück
4. Wir gehen **früh ins Bett**
5. Da es **Lesungen** geben wird, ist es empfehlenswert, ein Buch mitzubringen.
6. **Zuhören**, Einfühlungsvermögen und Austausch werden geübt.
7. Bewusstes Wandern; Erfahrung von **Meditationspraktiken**
8. Die **Ausübung von Stille** während des Spaziergangs oder während einer gemeinsamen Zeit
9. Wir versuchen, gemeinsam an dem **Bewusstsein** zu arbeiten, das wir in unserem täglichen Leben haben.
10. Die Mahlzeiten werden **so vegetarisch wie möglich sein**: Es gibt kein Fleisch und nur in einigen Fällen Fisch. Es wird **ein absolutes Alkoholverbot** geben.
11. Wir **respektieren das Leben in all seinen Formen**. Unser Ziel ist ein nachhaltiger und verantwortungsbewusster Ökotourismus, der aus möglichst umweltfreundlichen Konsumgewohnheiten besteht; bei jedem Schritt werden wir über unsere Auswirkungen als Reisende nachdenken.
12. Die **Reise findet nur statt,** wenn die Mindestanzahl von **xx Personen erreicht wird.**

**Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben... FAQ (mögliche Fragen)**

1. Ich bin kein Vegetarier, warum sollte ich mit Ihnen reisen? Warum nicht? Eine Probewoche, in der es nur gut tun kann, **sich durch gesunde Ernährung zu entschlacken**. Oder glauben Sie, Sie können eine Woche ohne Fleisch nicht auskommen?
2. All diese Aktivitäten, all diese Übungen, die Sie vorschlagen, lassen mich denken, dass es keinen Spaß macht... Auf keinen Fall. Ziel ist es nämlich, uns **"mit Freude anzustecken"**, mit einem fröhlichen Lächeln zu gehen, in einer Gruppe zu sein, die Freude am Leben hat. Probieren Sie es!
3. Schlagen Sie einige Momente der Stille ein, essen Sie in Stille, gehen Sie in Stille. Aber wird das nicht langweilig und schwer? **Das Stillschweigen ist eine Anregung**, aber es gibt viele Gelegenheiten zum Reden. Es gibt viel mehr Momente, die dem Reden gewidmet sind als dem Schweigen.
4. Und sind die Frühstücksübungen obligatorisch? **Nichts ist obligatorisch**, alles wird in freier Absicht vorgeschlagen, wenn man es machen will, wenn nicht, dann nicht, und man kommt direkt zum Frühstück. Sie werden dafür nicht verachtet werden! Auch nicht, wenn Sie eine Geh-Meditation oder etwas anderes auslassen.

**Das bewusste Wandern ist ein Reisen im natürlichen Rhythmus**, wie bei den Wanderern, das Wandern ist eine Suche nach der eigenen wilden Seite, nach dem eigenen Bewusstsein.

Bewusste Wanderungen **sind Qualitätsreisen**; die Führer sind professionelle Führer; **die angebotenen bewussten Wanderungen stehen im Zeichen eines verantwortungsvollen Tourismus, mit minimalen Auswirkungen auf die Umwelt**. Die vorgeschlagenen Ziele sind hauptsächlich mediterran, und wir wandern sowohl mit Einsteigern als auch mit erfahrenen Wanderern.

Es gibt nämlich verschiedene Schwierigkeitsgrade und auch verschiedene Komfortstufen, vom Bauernhof bis zum Hotel, von der Hütte bis zum Biwak, vom Zelt bis zum Schlafen unter dem Sternenhimmel.