**Philosophie**

**Die Philosophie des "Bewussten Wanderns"**

Bevor Sie sich für das bewusste Wandern anmelden, empfehle ich Ihnen, diesen Dekalog sorgfältig zu lesen.

1. **Befreien Sie sich von den Ängsten des täglichen Lebens.** Wandern hilft Ihnen, Ihren Geist vom Alltagsstress zu befreien. Das Wandern bringt die Lösung von Problemen ans Licht und sorgt dafür, dass Sie die in monatelanger Arbeit angesammelte negative Energie entladen. Sie können versuchen, Ihre Freude zu zeigen und sie mit anderen in der Gruppe zu teilen.
2. **Erleben Sie die Gruppe.** Sie werden die Dynamik der Gruppe, in der Sie sich befinden, akzeptieren. Sie stellen der Gruppe Ihr Wissen im Sinne des Teilens zur Verfügung.
3. **Anpassung.** Entwickeln Sie Anpassungsfähigkeit mit anderen Menschen. Damit werden Sie Erfahrungen machen, von denen Sie nie gedacht hätten, dass Sie sie machen würden.
4. **Legen Sie Wert auf dieses Treffen.** Dieser Begriff ist der Mehrwert des Wanderns. Sie werden der Natur in Ihnen und der Natur um Sie herum mit ihren Düften, Farben, Formen und Geräuschen begegnen. Auf der Wanderung werden Sie schlichte Menschen kennenlernen, die diese Orte bevölkern.
5. **Langsam.** Entdecken Sie Ihren inneren Frieden durch bewusste Langsamkeit. Sie werden langsam gehen, sich umsehen und in sich hineinspüren. Durch das Langsamer werden können Ihre Entdeckungen wertvoller werden. Während der Wanderung werden wir nicht miteinander konkurrieren, das Tempo der Gruppe muss sich dem des Langsamsten anpassen.
6. **Entdecken Sie die Stille!** Außerdem lernen Sie neue Menschen kennen, mit denen Sie Ihre Erfahrungen teilen können. Zusätzlich zu den Arbeiten, die Sie an sich selbst durchführen werden. Während der bewussten Wanderung werden Sie die Schönheit der Stille entdecken, Ihren Schritt, Ihren Atem und die Geräusche der Natur spüren.
7. **Ich unterscheide zwischen dem Überflüssigen und dem Notwendigen.** Sie werden herausfinden, welchen Komfort Sie in Ihrem täglichen Leben brauchen. Sie werden lernen, das Überflüssige aus Ihren Rucksäcken und Ihrem Kopf zu entfernen, wodurch alles leichter wird.
8. **Überfordern Sie den Führer nicht mit zu vielen Erwartungen.** Der Reiseleiter steht mir zur Verfügung, um etwaige Probleme zu lösen, aber ich werde ihm nicht die Schuld geben, wenn meine Wahl nicht ausreichend begründet und überlegt war. Vielmehr werde ich mich fragen, warum ich an dieser besonderen Wanderung teilgenommen habe, was meine Erwartungen waren und wo sie nicht erfüllt wurden. Und vielleicht werde ich entdecken, dass ich aus all dem etwas lernen kann....

SIE KÖNNEN ES AUCH!

Bewusstes Wandern bedeutet, dass man beim Wandern ein Gefühl entwickelt. Diese Praxis wird Ihnen Freude, innere Liebe und Frieden schenken. Kleine, kurze Schritte, in völliger Entspannung, langsam voranschreiten, dem Leben, der Welt gegenüber lächeln, das Herz der Freude öffnen, dieser Erfahrung des Friedens Raum geben. Sie werden sich in Ihrer eigenen Welt völlig wohlfühlen. Ihre Schritte werden Schritte der Wiedergeburt zu Ihrem gesündesten, aufrichtigsten und sichersten Selbst sein. Sie werden am Ufer Ihrer Ängste und Sorgen wandern und sie entschwinden lassen. Damit sich Ihre Renaissance manifestieren kann, werden Sie lernen, mit Frieden in sich zu wandern. Es ist nicht schwer, Sie können es auch tun. Wir alle sind dazu in der Lage. Seien Sie sich im Hier und Jetzt einfach bewusst, aufrichtig und glücklich, fröhliche Menschen zu sein!

Luciano