



Viele von uns hasten durch den Tag auf der Suche nach ein bisschen Zeit und Muße. Wir werden immer schneller in der Hoffnung, Zeit zu gewinnen für angenehme Dinge - was uns meist nicht gelingt.

Der **Entschleunigungsweg** ist ein Schritt, diesem Hamsterrad zu entkommen. Nutze die Gelegenheit, auf knapp 3 km „von Bank zu Bank“ die Natur zu genießen, zu entspannen, der Zeit zu entrinnen, zur Ruhe zu kommen. Jede Bank ist ein kostenloser Logenplatz für die Seele und die Natur.

An jeder Bank erwartet dich eine Lebensweisheit, und du kannst (musst nicht) einfache Übungen zur Stärkung von Körper und Geist ausführen. Die Anzahl der Wiederholungen kannst du selbst wählen - aber bitte nicht überfordern. Genieße dabei die herrlichen Ausblicke auf den Ort, auf Kirche und Schule - die ehemaligen Mittelpunkte dörflichen Lebens -, auf Berge und Burgen oder schaue nur auf die vor dir liegenden Wiesen oder die umgebenden Bäume des Waldes.

Auf beliebiger Strecke kannst du zum Beispiel:

Langsam gehen

Wenn du das Gefühl hast, dass Hektik und Stress deinen Alltag bestimmen, dann versuche ganz gezielt gegenzusteuern. Versuche dein Leben zu entschleunigen und dich in eine Langsamkeit einzuüben, die dir gut tut. Suche dir ein Stück Weg aus, das du bewusst langsam gehst. Versuche Schritt vor Schritt zu setzen, mit deinen Händen Lufthauch zu spüren. Genieße die Natur in der du dich bewegst.

Bevor du dich nun auf den Weg begibst, noch ein Hinweis, den du beherzigen solltest:

Du befindest dich in einer **handy-freien Zone**. Also bitte **Handy aus** und Augen und Ohren auf!



Ansprechpartner für den Entschleunigungsweg:

Günter Leicht, Tel. 06409/7008
E-Mail: g.leicht@t-online.de

Internet

www.foerdereverein-sozialstation-biebortal.de/biebertainer-entschleunigungsweg
www.biebortal.de/Tourismus
www.gleiberger-land.de

So erreichst Du den Biebertainer Entschleunigungsweg

Mit dem **PKW**

- von Gießen, Heuchelheim u. Wetztenberg über die Kreisverkehre in Richtung Biebertainer. Am Ortseingang von Rodheim die erste Straße links.
- von Wetzlar, Lahnau über die L 3286 durch Bieber und Rodheim. Am Ortsausgang von Rodheim in Richtung Gießen die Straße vor der Tankstelle rechts.

Mit dem **Bus**

- Linie 410 Gießen - Biebertainer-Königsberg
- Linie 420 Gießen - Biebertainer-Bischoffen

> Haltestelle Talweg in Rodheim

Lena und Ludwig
Langsam
auf dem



Biebertainer Entschleunigungsweg

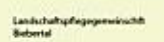
„von Bank

zu Bank“



Startort

Der Entschleunigungsweg wurde eingerichtet von der Seniorenwerkstatt des Fördervereins Sozialstation Biebertainer mit freundlicher Unterstützung



Station 1 - Schmitze

Atmung

Wie die Bieberlies bei Überdruck im Kessel Dampf ablassen musste, so lass auch du die Anspannung heraus. Atme durch die Nase langsam ein und pfeifend langsam durch den Mund aus. Beim Ausatmen immer länger werden. Gehe dabei vom Kopf durch das Herz auf den Grund deiner Seele. Du kannst den Grund der Seele nicht im Körper lokalisieren. Stelle dir einfach vor, du gingest mit deiner Aufmerksamkeit in den Unterbauch, dort wo der Atem beim Ausatmen stehen bleibt.



Station 2 - Kastanienbaum

Druck ablassen auf der Pupstrommel

Aufgestauter Ärger ist schlecht für den gesamten Körper. Druck ablassen ist deshalb angesagt.

Setze dich entspannt in „Kutscherhaltung“ auf die Pupstrommel und denke an das Ereignis, das zu dem Ärger geführt hat.

Balle die Hände fest zu Fäusten und hebe die Fersen an (Zehenstand). Während dieser Zeit kannst du alle Dinge sagen oder denken, die du gerne loswerden möchtest – lass alles raus, was raus will, lass stoßweise Luft ab.

Danach lehne dich zurück, und entspanne dich und lockere die Hände und Arme aus.



Station 3 - Reehof

Entspannung im Sitzen

Lasse den Kopf entspannt auf die Brust sinken und schließe die Augen. Konzentriere dich voll und ganz auf das Innere deines Körpers. Nehme deinen Atem und deinen Herzschlag wahr, versuche aber nicht, diese beiden Faktoren zu beeinflussen.

Spanne die Füße, die Beine und die Schreibhand an, ohne diese zu bewegen. Nach 3-5 Sekunden entspanne die Muskulatur langsam wieder zum Ausgangspunkt

Kopfreise

Lehne Dich zurück und genieße den Dorfblick mit dem Dünsberg im Hintergrund.

Schließe nun die Augen und fahre in Gedanken mit der Bank auf Rädern einmal längs durch das Dorf durch die Gießehäuser Straße bis zum Dünsberg hinauf.



der einmal längs durch das Dorf durch die Gießehäuser Straße bis zum Dünsberg hinauf.

Station 4 - Lange Bank

Kniebeugen

Stelle dich aufrecht hinter die Bank, die Füße etwa in Hüftbreite auseinander. Halte dich mit beiden Händen an der Banklehne fest. Gehe leicht nach unten in die Hockstellung. Achte dabei darauf, dass deine Füße fest im Boden verwurzelt sind und du immer einen leichten Druck auf deinen Fersen spürst. Richte dich nun wieder langsam auf.



Station 5 - Waldsportplatz

Zehenstand

Stelle dich aufrecht hinter die Bank, die Füße etwa in Hüftbreite auseinander. Halte dich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Hebe langsam beide Fersen an und versuche dies einen Moment zu halten. Lass langsam deine Fersen wieder absinken. Beliebige oft.

Auch mal Ruhe erleben

Halte eine Minute lang die Ohren zu und horche in dich hinein; dann wieder öffnen und ebenso lang die Geräusche um dich herum genau aufnehmen.



Station 6 - Wasserkammer

Atmung

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa in Hüftbreite auseinander. Atme langsam durch die Nase ein und bewege dabei die Arme wellenförmig von unten nach oben. Atme langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder aus und senke dabei die Arme wieder ab.

Setze dich auf die Bank. Schließe die Augen, lausche dem Rauschen der Blätter und schnupper den Duft des Waldes.



Station 7 - Viehtreppe

Treppen steigen

Gehe die Stufen langsam und bewusst. Versuche mit der Nase einzuatmen und mit dem leicht geöffneten Mund langsam auszutmen. Bei jeder Ausatemungsphase steige Stufe für Stufe langsam nach oben. Achte darauf, dass deine Füße mit dem Boden verwurzelt sind und deine Knie über den Füßen bleiben.



Station 8 - Launscheid

Rumpfeinrollen

Setze dich nach vorne auf die Bank. Deine Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. Rolle deinen Oberkörper langsam nach vorne ein und versuche, dich so weit nach vorne einzurollen, dass du unter die Bank schauen kannst (welches Tier krabbelt auf dem Rock von Lena?). Deine Füße bleiben dabei immer mit dem Boden verwurzelt.



Station 9 - Tannenwäldchen

Entspannung

Setze dich entspannt auf die Bank, lehne deinen Oberkörper an der Lehne an.

Mache mit beiden Händen eine Faust und ziehe gleichzeitig beide Schultern hoch zu den Ohren. Kneife deine Augen zusammen, lege deine Stirn in Falten und presse deinen Mund ganz fest zusammen. Ziehe beide Schulterblätter nach hinten. Diese Spannung versuche 10 Sekunden zu halten und lass dann die Spannung langsam wieder aus deinem Körper wandern.



Zur Belohnung versuche die Bank zum Schaukeln zu bringen und dabei den Ausblick auf den Ort zu genießen.

Station 10 - Hermetstal

Baum

Stelle dich aufrecht hinter die Bank, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Dann stelle dir vor, wie du dich durch die Fußsohlen immer mehr einwurzelt in den Boden, so wie die Waldbäume hinter dir ihre Wurzeln im Boden verankern. Spüre deine Mitte im Beckenraum. Nun stelle dir vor, dass sich dein Körper wie ein Baum nach oben öffnet. Recke beide Arme so hoch wie möglich über den Kopf. Wie ein Baum seine Krone entfaltet, so öffnest du dich dem Himmel.

Setze dich anschließend auf die Bank und genieße den Anblick von Vetzberg und Gleiberg sowie das Rauschen des Waldes hinter dir.

