

Pilgern auf den Spuren der großen Philosophen - Lebenskunst und Selbsterfahrung

Unterwegs mit dem Vater des Existenzialismus: Sören Kierkegaard. An seinem Beispiel klären wir, was „Existenzialismus“ eigentlich bedeutet: Es geht um die Fragen: Wie soll ich leben? Was bedeutet es ein „Selbst“ zu sein? Und warum ist die „gelehrte“ Philosophie für die Beantwortung meiner dringlichsten Lebensfragen unbrauchbar? Gemeinsam durchdenken wir die radikale Philosophie Kierkegaards und suchen nach Antworten auf diese Fragen in unserem eigenen Leben. Am Ende verstehen wir uns selbst ein wenig besser, nehmen konkrete Anregungen zur Lebenskunst mit und haben vier Tage in Achtsamkeit und Bewegung erlebt.

Programm

1. Tag

Eckdaten: Etappe Kaumberg – Hainfeld

11,4 km, Aufstiege 441 Hm, Abstiege 504 Hm, Gehzeit ca. 04:15 h*

Ablauf: Der Tag beginnt früh in Wien am Busbahnhof. Gemeinsam fahren wir nach Kaumberg, wo unsere Wanderung beginnt. Die Reise beginnt bewusst mit einer sehr kurzen Etappe, bei der viel Zeit besteht zum gegenseitigen Kennenlernen.

Wir nützen das Stüberl auf der Araburg für eine gemütliche Rast und genießen die wunderbare Aussicht. Bei dieser ersten gemeinsamen Rast werden auch die zentralen philosophischen Gedanken vorgestellt, die uns begleiten werden.

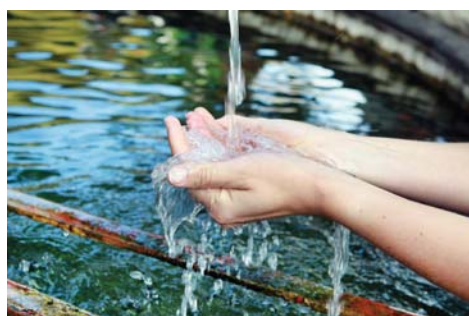
In Zweiergruppen wandern wir dann entlang eines schönen erhöhten Kammes nach Hainfeld und nützen die Zeit, um uns auszutauschen und uns ans Gehen zu gewöhnen. Früh sind wir in Hainfeld, beziehen die Komfort Zimmer und nach einer Stärkung ist Zeit für eine Einführung in Leben und Werk des Philosophen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein kleines Skriptum mit biografischen Eckdaten und zentralen Textpassagen hilft uns, den Einstieg in die jeweilige Philosophie zu finden und dient auch als Erinnerung an diese Wanderung.

Es geht darum, die zentralen Gedanken eines Philosophen zu verstehen und ihre Bedeutung für das eigene Leben. Können wir sterben lernen wie Sokrates? Können wir das Leben genießen wie Epikur? Können wir zu unserer Einzigartigkeit Ja sagen wie Kierkegaard?

Lebenskunst bedeutet, Antworten auf diese und ähnlich wesentliche Fragen zu haben, Antworten, die wir leben. Darüber sprechen wir. Achtsam und mit zunehmender Wahrhaftigkeit. In diesem wahrhaftigen Sprechen liegt die Selbsterfahrung einer philosophischen Wanderung.

Und Zeit für ein gutes Hainfelder Bier bleibt auch.



Mostviertel

2. Tag

Eckdaten: Etappe Hainfeld – Lilienfeld

21,2 km, Aufstiege 682 Hm, Abstiege 730 Hm, Gehzeit ca. 07:30 h*

Ablauf: Auf der flachen und schnellen Etappe nach St. Veit an der Gölzen vertiefen wir die philosophischen Themen des ersten Tages indem wir sie mit unserer persönlichen Erfahrung verbinden.

Von Lilienfeld trennen uns zwei Anstiege. Den Ersten nutzen wir, um erstmals eine konkrete Lebensfrage zu beantworten. Dabei gilt: Das Gesagte bleibt für sich stehen. Philosophieren bedeutet, dass alles was wir sagen, uns zu dem formt was wir sagen. Diese Kraft üben Worte aber nur aus, wenn sie genauso, wie wir sie meinen, gesagt werden dürfen und stehen bleiben können. Wir uns aus unseren eigenen Worten und hören von anderen.

Anschließend überwinden wir auch den zweiten Hügel und beschäftigen uns individuell mit den Fragen, die durch den Austausch entstanden sind.

Die Nacht verbringen wir nach einer neuerlichen abschließenden Gesprächsrunde im einfachen aber stimmungsvollen Stift, in klassischen Klosterbetten. Ein passender Rahmen, um die tiefen Gespräche nachklingen zu lassen.

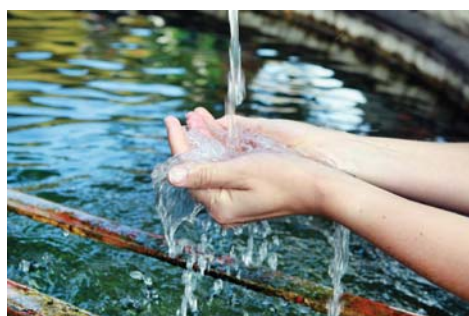
3. Tag

Eckdaten: Etappe Lilienfeld – Türnitz, ca 16 km, ca. 4 Stunden Gehzeit, ca. 100 Höhenmeter
15,7 km, Aufstiege 241 Hm, Abstiege 158 Hm, Gehzeit ca. 04:30 h*

Ablauf: Der Weg nach Türnitz führt uns über weite Strecken entlang einer ehemaligen Bahntrasse. Ein idealer Weg, über Brücken und durch Tunnel, um alleine oder zu zweit zum Tagesthema zu philosophieren. Die Gespräche und Gedanken vertiefen sich. Lebensthemen und Lebensaufgaben werden sichtbar. Durch den philosophischen „Blick von außen“ kommen hier oft völlig neue Perspektiven zum Vorschein, alte Geschichten werden neu interpretiert und Zukunftspläne neu geschmiedet. Das Gehen ist inzwischen selbstverständlich und die körperliche Bewegung bewegt auch den Geist.

Auf diesem Wegstück wird immer auch geübt. Passende, zur Lehre des Philosophen stimmende Wahrnehmungsübungen, Gedankenspiele und (Selbst-) Gesprächstechniken. Hier passiert viel Selbsterkenntnis.

Entsprechend stimmungsvoll endet der Tag dann auch in Türnitz. Die tagsüber gewonnenen Einsichten werden ruhen gelassen, der Abend dient der Feier des bisher Erreichten und dem Ausblick darauf, was es bedeuten wird, anzukommen. Auch dieses Thema beleuchten wir aus individueller und philosophischer Perspektive. So endet ein tiefer und erkenntnisreicher Tag in Heiterkeit und Vorfreude.



Mostviertel

4. Tag

- Eckdaten:** Etappe Türnitz – Mariazell
29,5 km, Aufstiege 1135 Hm, Abstiege 733 Hm, Gehzeit ca. 10:00 h* (Die angegebenen Wegedaten umfassen die Gesamtetappe von Türnitz nach Mariazell und ohne Berücksichtigung der Verkürzung durch die Taxifahrt wie unten angeführt.)
- Ablauf:** Die letzte Etappe ist zugleich die längste, und beginnt daher mit einer frühen Taxifahrt, die den Weg etwas verkürzt, damit Zeit bleibt, um auch am letzten Tag noch ein Thema zu reflektieren. Die eigentliche Wanderung beginnt mit der Durchquerung des landschaftlichen Höhepunktes der Reise: der Falkenschlucht. Ein eindrucksvolles Naturschauspiel.
Am oberen Ende der Schlucht klären wir, wo jede(r) innerlich steht, was uns beschäftigt, was uns klar geworden ist. Dann beginnt der Zyklus ein letztes Mal: noch einmal tauchen wir in das jeweilige zentrale Thema ein, im Versuch Klarheit zu gewinnen.
Nach einem weiteren kulinarischen Schmankerl, der Rast bei der „Buchtelwirtin“, beginnt der letzte Teil unserer Wanderung. Zeit für Rückschau und Ausblick. Wenn es das Wetter zulässt, setzen wir uns am Habertheuer Sattel zusammen und ziehen Resümee: Was war das Bedeutsame an den letzten Tagen, was wird mich weiter begleiten?
Danach geht es gemütlich bergab und wir lassen uns an unser Ziel, nach Mariazell treiben, genießen den Erfolg, angekommen zu sein und ein gutes Abschiedessen. Es ist Zeit für Feedback und die gemächliche Fahrt mit der Mariazellerbahn gibt genug Zeit, sich nach der intensiven Zeit und den tiefen Erfahrungen wieder auf den Alltag umzustellen.

* Die angegebenen Gehzeiten wurden auf Basis der Tabelle des Deutschen Alpenvereins berechnet. Es handelt sich dabei um reine Gehzeiten, gerundet auf die nächste Viertelstunde.

Treffpunkt

Jeweils Donnerstag in Wien Südtirolerplatz und Abfahrt mit dem Postbus um 7:00 Uhr; Ankunft in Kaumberg um 8:00 Uhr.

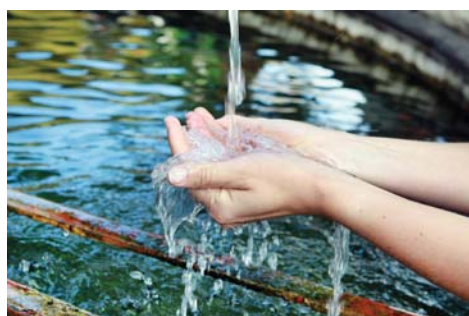
Mindestteilnehmerzahl

Ab 6 Personen

Termine

30. Mai – 2. Juni 2019

29. August – 1. September 2019



Mostviertel

Preis

€ 480,- pro Person im Einzelzimmer

Preise exkl. Nächtigungstaxe, Näheres unter: www.niederoesterreich.at/taxen

Inkludierte Leistungen

- 3 Übernachtungen inklusive Frühstück
- Gepäcktransport
- Einführung in Leben und Werk des jeweiligen Philosophen
- Skriptum mit Originalzitaten und Einführungsliteratur
- Eine Stunde philosophisches Einzelcoaching
- Praktische Übungen zur Wahrnehmungsschulung und Selbsterkenntnis
- Moderierte achtsame Gesprächsrunden zur praktischen Umsetzung der vorgestellten Philosophie

Weitere Informationen und Pilgerbegleitung



Mag. phil. Manfred Rühl – Philosophische Praxis: Wegbegleiter. ICF zertifizierter Professional Coach. Lehrgangleiter systemisches Coaching. Lehrbeauftragter an der Universität Wien. Embodiment Coach und Outdoor Trainer. Langjährige Erfahrung in der Begleitung von Persönlichkeitsentwicklung und Gruppenprozessen.

philosophie@wegbegleiter.at

www.wegbegleiter.at

Tel: 0699/19684493

Information, Beratung und Buchung

Mostviertel Tourismus

Töpperschloss Neubruck

Neubruck 2/10

3283 Scheibbs

T 43 (0)7482/20 444

E info@mostviertel.at, www.mostviertel.at

Fotos: www.weinfranz.at

