

Slow Life – Nimm dir Zeit und verändere Dein Leben!



Slow Life - zu deutsch Entschleunigung - beschreibt das Verhalten, der beruflichen und privaten "Beschleunigung" im Leben aktiv entgegen zu wirken. Vor allem in den entwickelten Industriegesellschaften werden sinnlose Hast und Hektik in alle Lebensbereiche hineingetragen und Zeit wird zum kostbaren Gut. Slow Life möchte dem entgegenwirken, indem eine Geschwindigkeit gefunden werden soll, die einen gesunden Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur ermöglicht.

**P-Seminar Slow Life
15/17**

Slow Life ist ein riesiger Themenbereich, der sich unter anderem mit folgenden Themen beschäftigt...

...Meditation

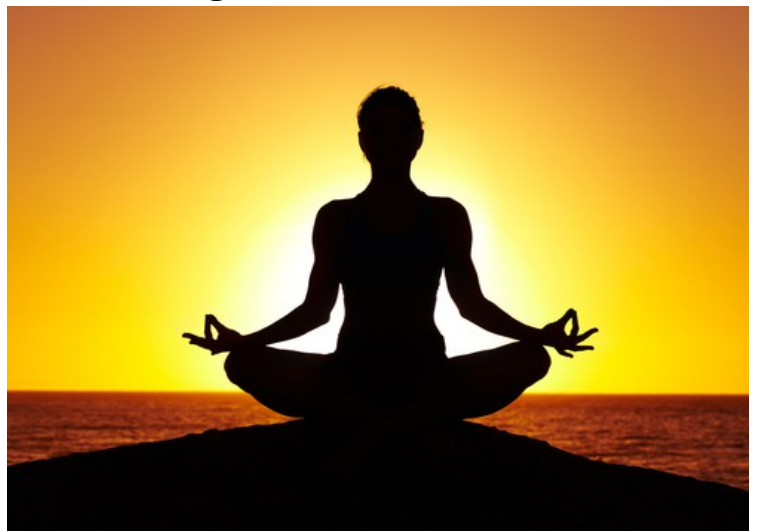
Eine Meditation oder ist wahrscheinlich das erste, was einem einfällt, wenn man an das Wort Entschleunigung denkt. Dabei geht es darum, einmal zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entspannen und ein inneres Gleichgewicht zu finden. Autogenes Training oder eine Fantasiereise bis hin zur richtigen Meditation, bei der ein Bewusstseinszustand der Leere und Stille erreicht werden soll, können zur Entspannung angewendet werden.



...Achtsamkeit

zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Mit dem Ziel, Gelassenheit zu entwickeln, soll dem Moment Aufmerksamkeit geschenkt werden. Viele Menschen schalten schon beim Aufstehen auf den Autopiloten und denken, egal was sie gerade tun, schon daran, was als Nächstes ansteht und vergessen dabei komplett ihren Körper. Ein guter Anfang ist es, in sich hinein zu hören und sich Fragen wie: Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Wie fühle ich mich dabei? zu beantworten.

Wann haben Sie das letzte Mal darauf geachtet, wie sie laufen, oder ihren Atem bewusst wahrgenommen?



...Slow Food

folgt den Prinzipien gut, sauber, fair und ist ein großer Bestandteil im Bereich Slow Life. Bei jeder Mahlzeit treffen wir Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Unser Essen ist untrennbar verknüpft mit Politik, Wirtschaft, Kultur, Landwirtschaft, Gesundheit und Umwelt. Daher verfolgt der Bereich des Slow Food das Ziel, bei der Nahrung genau darauf zu achten, was wir eigentlich den ganzen Tag so zu uns nehmen.

Gut: Wohlschmeckend, nahrhaft, frisch, gesundheitlich einwandfrei und die Sinne anregend

Sauber: Hergestellt, ohne die Ressourcen der Erde, die Ökosysteme oder die Umwelt zu belasten und ohne Schaden an Mensch, Natur oder Tier zu verursachen.

Fair: Die soziale Gerechtigkeit achtend, bei angemessener Bezahlung und fairen Bedingungen für alle.

Außerdem wird bei Slow Food auch darauf geachtet, auf das ursprüngliche Kochen, wie es die Großeltern taten, zurückzukommen und auf Fast Food zu verzichten.



Slow Food®

Deutschland e.V.



Wie kann ich Slow Life in meinen Alltag integrieren?

Wir vom P-Seminar „Slow Life“ haben zum Beispiel über einen längeren Zeitraum Autogenes Training erlernt und können in stressigen Situationen diese Entspannungstechnik anwenden. Außerdem haben wir eine Wallfahrt gemacht, bei der wir von Bamberg nach Eckental gewandert sind und jeder seine eigenen Grenzen erfahren hat. Die Wallfahrt stand mit unserem Alltagsleben stark im Kontrast und hat Hektik und Stress für ein paar Tage verbannt.



Mit freundlicher Unterstützung des Biomarktes in Eschenau

Quellen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html>

<http://meditation.de/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Entschleunigung>

<https://www.slowfood.de/>

Bildquellen:

<https://alittleparfait.com/2016/01/15/slowlife101/slow-life-tomas-trojca/>

<http://www.erhohtesbewusstsein.de/meditation-verandert-das-gehirn/>