

«Ich lebe und arbeite gerne im Lebensraum Lenzburg Seetal!»

LEBEN

Achtsamkeitstrail – das LLS-Redaktionsteam auf Testfahrt

Vor rund zweieinhalb Monaten wurde der Achtsamkeitstrail (Route Hallwilersee) eingeweiht. Vier Erfahrungsberichte.

Unterwegs mit Mann im Ohr

Mit meinem gemieteten E-Bike stehe ich komplett ohne Erwartungen bei der Krone in Lenzburg bereit. Ich sehe den Ausflug mit dem LLS-Team eher als Auftrag für diesen kurzen Bericht.

Schon beim ersten Posten merke ich, dass eine kleine Vorbereitung doch nicht schlecht gewesen wäre. Die Kopfhörer,

«Wo bleibt bloss die Achtsamkeit?»

um die Infos zur Aufgabe per Audiodatei abzuhearschen, hatte ich natürlich nicht dabei. Steinmännchen bauen sollten wir hier am Ufer des Aabachs. Spienzeln, wie das die anderen tun, wäre wohl nicht angebracht, nicht achtsam, man soll doch bei sich bleiben, ohne zu bewerten. Irgendwie scheint es mir gerade, als hörte ich Jörg Kyburz, Akademie für Achtsamkeit als Mann im Ohr.

Am zweiten Posten rasen wir mit unseren schnellen Velos fast vorbei. Wo bleibt bloss die Achtsamkeit? Auf dem Rastplatz in Seengen geht es um die Verbindung zwischen innen und aussen, das Atmen mit Bäumen. Langsam komme ich an.

Auf der Strecke zum nächsten Posten verfahren wir uns leicht. Wir finden den Posten schliesslich auf dem Areal des Tagungshauses Rügel. Es ist traumhaft, hier

würde man am liebsten länger bleiben. Doch wir haben noch den letzten Posten auf der Route Hallwilersee vor uns, wo jeder für sich sein persönliches Kunstwerk schaffen wird.

Mein persönliches Fazit ist: Etwas Vorbereitung empfiehlt sich, Kopfhörer, geladener Handyakku und Studieren der Strecke machen Sinn. Die einzelnen Posten gefallen gut, die Tafeln aus Holz sind schlicht und elegant, die Standorte ideal, die Streckenbeschreibung dürfte noch leicht optimiert werden.

Doch was ist denn nun mit mir geschehen? Irgendwie scheint es mir, als ob ich doch mehr mitgenommen habe als anfänglich gedacht. So oder so, ich möchte diese Tour allen ans Herz legen, die immer mal wieder durchatmen möchten.

Jacqueline Pistis, Administration LLS

Mehr als Natur und Sport?

Achtsamkeit: Eine Modeerscheinung oder der Weg zur inneren Ruhe? Der Achtsamkeitstrail als möglicher Schritt zu einer Annäherung.

Start in Lenzburg. Der Weg führt schnell in den Wald. Am lieblichen Aabach schon die erste Station. Mit jedem Stein, den ich für den Bau eines Steinmännchen

«Es gelingt. Ein erster Wohlfühlmoment.»

einsetze, soll ich mich an eine Situation oder einen Menschen erinnern, für die/den ich dankbar bin. Es gelingt tatsächlich. Ein erster Wohlfühlmoment.

Weiter geht's Richtung Seengen. Am Waldrand der zweite Posten. Mit dem Rücken an einen Baum gelehnt atme ich.

Ruhe sollte einkehren. Es bleibt beim Versuch.

Der dritte Posten auf dem Rügel. Das Labyrinth, das es zu begehen gilt, lädt ein, sich zu einem bestimmten Begriff Gedan-



v.l.n.r. Markus Schenk, Jacqueline Pistis, Christof Egger, Andrea von Allmen

ken zu machen. «Vertrauen» – am Ende des Labyrinths formuliere ich eine konkrete Handlungsabsicht für den Alltag. Gute Idee, mache ich gerne.

Der vierte und letzte Posten lädt ein, mit Naturgegenständen ein eigenes Kunstwerk zu gestalten. Das Resultat zeige ich stolz meinen Begleitern. Und dann geht's zurück Richtung Lenzburg.

Fazit: Ein Achtsamkeitsprofi bin ich noch nicht. Aber die Verbindung zwischen Natur, Sport und Gesundheit macht Freude und tut gut. Der Achtsamkeitstrail als entschlernende und entspannende Reise zu sich selbst. Empfehlenswert.

Christof Egger, Mitglied Beirat LLS/combxx.ch

Mich im Moment verlieren

Themen- und Erlebnispfade sind nicht mein Ding. Egal, ob Rätselwege, Naturlehrpfade, Sagenwege, Skulpturenpfade oder Philosophenwege – bei keinem die-

ser Themenwege habe ich mich amüsiert noch haben sie mich verzückt oder irgendetwas ausgelöst. Als das Redaktionsteam beschloss, einen Erlebnisbericht über den Achtsamkeitstrail Seetal zu schreiben, hielt sich meine Begeisterung entsprechend in Grenzen.

Der erste Tag war noch auf meiner Seite. Ein Gewitter verhinderte die Tour. Tags darauf gab's kein Entkommen. Schönes Sommersonnenwetter. Im Hotel Krone Lenzburg fassten wir die E-Bikes und

Ebenen. Erstens stelle ich fest, dass ich die kleinen und schönen Dinge im Leben wieder bewusster wahrnehme und mich im Moment verlieren kann. Sehr schön! Und na ja, die zweite Nebenwirkung muss sich zwar noch definitiv manifestieren. Aber dank dem Achtsamkeitstrail bin ich wieder offener und neugieriger gegenüber Erlebnispfaden.

Markus Schenk, Geschäftsleitung LLS

Rote Karte gegen Alltagshektik

Ich mache mich auf den Weg zum Hotel Krone in Lenzburg. Dort beginnt unsere kleine Auszeit. Wir wollen den schweizerischen ersten Achtsamkeitstrail ausprobieren. Achtsamkeit ist schon fast zum Modewort geworden, aber doch wird es sehr unterschiedlich interpretiert. Was uns wohl erwartet?

Im Hotelkeller heisst es E-Bikes fassen, Akku- und Helm an, Gedankenkarussell ab. Anfangs klappt es nicht wirklich, ich studiere an meiner Einkaufsliste fürs Nachtessen herum und gehe meine Pendenzliste im Geiste durch.

Via App werden wir dem Aabach entlang in Richtung Hallwilersee gelotet. Viermal unterbrechen wir unsere Fahrt

«Ich studiere an meiner Einkaufsliste fürs Nachtessen herum.»

und werden in die Achtsamkeitsthematik eingeführt. Langsam rückt der Alltag in die Ferne. Die Rückfahrt führt vorbei an goldgelben Kornfeldern. Ich genieße den intensiven Duft. Mir fällt plötzlich auf, wie es zirpt und summt aus den Blütenwiesen.

Viel zu schnell sind wir zurück in Lenzburg und geben unsere Bikes wieder ab. Was wollte ich gleich noch einkaufen? Andrea von Allmen, Leitung Standortförderung/Stv. Geschäftsleitung LLS trail.achtsamkeit.swiss

machten uns auf den Weg zu den vier «Raststätten zum kleinen Glück» im Seetal. Jede der Raststätten bot Gelegenheit, achtsam zu verweilen.

Zu Beginn war meine Aufmerksamkeit eher geteilt, da die alltäglichen Gedanken noch im Büro verhaftet waren. Entspre-

«Achtsamkeitstrail als idyllischer, chaotischer Stillstand mit Nebenwirkungen.»

chend erlebte ich den Achtsamkeitstrail irgendwie als idyllischer, chaotischer Stillstand mit Nebenwirkungen auf zwei

LLS



Katharina Engeler

Gemeindeamman Ammerswil, Mitglied Ausschuss und Vorstand LLS
Wohnort: Ammerswil
Beruf: Berufsbeiständin/ Sozialarbeiterin FH

Was beschäftigt die Gemeinde Ammerswil aktuell?

Der Gemeinderat beschäftigt sich aktuell mit dem Budgetprozess und der Gesamtrevision der BNO. Im Juli 2024 wird nach 8 Jahren wieder ein Jugendfest stattfinden. Wir sind bereits in der Planung und freuen uns darauf.

Was ist deine Lieblingsaktivität in der Region?

Am liebsten halte ich mich mit meinem Hund in der Natur auf.

Wohin hat dich deine erste Auslandsreise geführt?

Nach Paris anlässlich der Abschlussreise mit meiner damaligen KV-Klasse.

Womit hast du dein erstes Geld verdient?

Mein erstes Geld verdiente ich mit Hundesitting.

Hast du versteckte Talente?

Ich habe das Stricken wieder neu für mich entdeckt. Da ich die entstandenen Produkte trage, handelt es sich daher vermutlich nicht mehr um ein «verstecktes» Talent.

Wann hast du das letzte Mal Ärger bekommen und warum?

Weil ich mich im Allgemeinen regelkonform verhalte, bekomme ich keinen Ärger. Wenn ich mich ärgere, dann über mich selbst oder über unbedachtes, ungerechtes Verhalten gegenüber Menschen und Tieren.

ARBEIT

Viele Firmen-Neugründungen in der Region

Der Gemeindeverband Lebensraum Lenzburg Seetal ist neben der Regionalplanung auch im Bereich Standortförderung tätig. Wie attraktiv ist die Region als Firmenstandort? Eine Standortbestimmung mit Fokus auf die Firmen-Neugründungen.

Als Firmengründer wählt man den Firmenstandort nach verschiedenen Kriterien aus. Einerseits gilt es, eine Analyse der bestehenden Angebote zu machen, und dann kommen Faktoren wie Kundennähe, Verkehrsanbindung, Infrastruktur usw. zum Tragen.

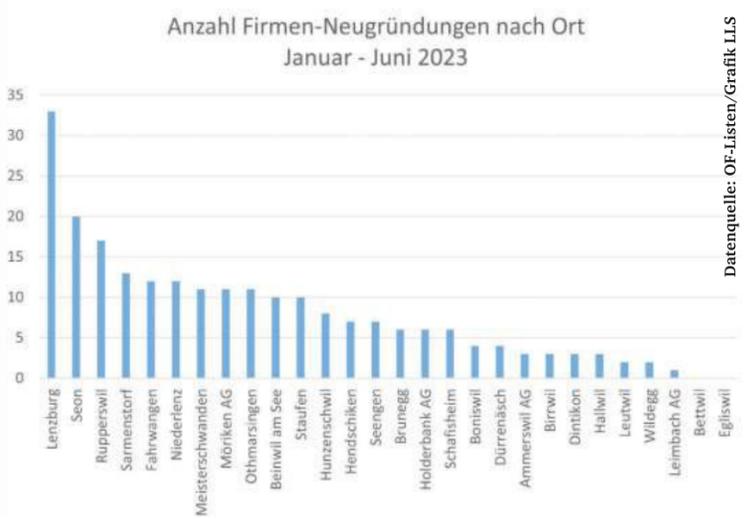
Es können aber auch weiche Kriterien ausschlaggebend sein, wie Davide Di

«Ich wünsche mir mehr Gewerbehallen zu fairen Preisen.»

Franco von holzdesign-dave Di Franco, Möriken bestätigt: «Ich bin hier geboren und aufgewachsen, deshalb war für mich klar, dass meine Firma auch hier sein wird.»

Firmen-Neugründungen im gesamten Perimeter

Im ersten Halbjahr 2023 wurden in unseren Verbandsgemeinden 225 Firmen



gegründet. Die Neugründungen verteilen sich auf 24 der 26 Gemeinden. Spitzenreiter unter diesen waren Lenzburg (33 Neugründungen), Seon (20 Neugründungen) und Ruppertswil (17 Neugründungen).

Wenn man alle 12 Regionen im Kanton Aargau vergleicht, liegt der Lebensraum Lenzburg Seetal in der vorderen Hälfte, wobei bei dieser Statistik die sechs Gemeinden mit Doppelmitgliedschaften teils anderen Regionen zugerechnet werden.

Kulinarik hoch im Kurs in der Region

Hoch im Kurs bei den Neugründungen ist der Gastronomiebereich, gefolgt von Immobilienfirmen, Unternehmensberatungen und Dienstleistungen rund ums Auto.

Fazit: Der Lebensraum Lenzburg Seetal bietet fruchtbaren Boden für Firmenneugründungen. Optimierungspotenzial gibt es aber immer: «Ich wünsche mir mehr Gewerbehallen zu einem fairen Preis, gerade auch für Neugründer oder Kleinunternehmer», meint Davide Di Franco stellvertretend für die FirmengründerInnen aus der Region.

Kooperation mit
Lebensraum Lenzburg Seetal
Niederlenzerstrasse 25 062 888 50 08
5600 Lenzburg info@lebensraum-ls.ch

Premiumpartner LLS
Hypothekbank Lenzburg
SWL ENERGIE AG Lenzburg
MESSER Gases for Life