

Presse-Info Eggental

7. Mai 2024

Mindfulness-Trainer Dr. Thomas Bernagozzi:

„Die Gedanken bleiben im Tal“

Der Psychologe im Interview über den Achtsamkeitspfad „Mindful.Latemar“ im Eggental.

Dr. Thomas Bernagozzi, Psychologe und zertifizierter Mindfulness-Trainer, bietet seit Jahren Kurse und Schulungen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens an. Auf dem Golfrion (1872 m), einem Berg im Südtiroler Eggental, fand er den perfekten Platz, um den ersten Mindfulness Weg in den Alpen zu konzipieren. Der Rundweg „Mindful.Latemar“ in Obereggen kann entweder via App auf eigene Faust erkundet werden oder in Begleitung: Dr. Bernagozzi führt regelmäßig kleine Gruppen über den Achtsamkeitspfad und zeigt dabei, wie man sich selbst mehr wahrnehmen kann, wenn man sich auf seine Umgebung einlässt. www.eggental.com

Dr. Bernagozzi, was macht ein Mindfulness-Trainer?

„Ich gebe Kurse und leite Meditationen. Achtsamkeit ist einfach ‚bewusstes Sein‘, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Etwas, das uns in unserem Leben schwerfällt. Es geht um Übungen, mit deren Hilfe man sich ganz bewusst auf das Hier und Jetzt einlässt. Also darum, sich weder mit der Vergangenheit noch mit der Zukunft zu befassen. Das hilft beim Stressabbau.“

Unter welchen Gesichtspunkten haben Sie Mindful.Latemar konzipiert?

„Ich praktiziere Mindfulness-Training schon seit Jahren indoor und habe bereits in Großstädten vergleichbare Wege und Übungen in Parks entwickelt. Dann habe ich den Golfrion in Obereggen entdeckt, auf dem man – entlang des bestehenden Wanderwegs – eine dauerhafte Tour etablieren konnte. Ich wollte meine Kurse in die Natur bringen, da bei der Outdoor-Meditation der Spiegel des Stresshormons Cortisol gesenkt wird. Wenn ich in der Natur meditiere, bekomme ich mit ihr eine Verbindung und damit auch eine bessere Verbindung zu mir selbst“.

Warum wurde der Weg am Golfrion angelegt?

„Weil der Golfrion an sich ein Kraftplatz ist und weil er auch schon so viel erlebt hat. Im Zuge des Vaia-Sturms 2018 wurden hier fast alle Bäume entwurzelt, jetzt bietet sich eine 360° Rundumsicht. Für die Einheimischen ist der Golfrion nach dem verheerenden Unwetter zu einem Ort von Beständigkeit und Resilienz geworden. Er steht fürs akzeptieren und nicht aufgeben. Durch die fehlenden Bäume bietet er jetzt Blicke auf das eindrucksvolle Latemar-Gebirge, aber gleichzeitig Ruhe, weil er ein Stück abseits der anderen Themenwege liegt.“

Für wen eignet sich der erste Achtsamkeits-Weg in den Alpen?

„Der Weg eignet sich für alle, auch für Unerfahrene in diesem Bereich sowie für Familien und Kinder. Denn er hat nur 50 Höhenmeter Steigung und ist 1,3 Kilometer lang. Zum Ausgangspunkt geht es von Obereggen aus bequem mit der Kabinenbahn Ochsenweide.“

Was für Hilfestellungen bzw. Aufgaben bekommen die Gäste von Ihnen dabei?

„Meistens sind es verschiedene Meditationen, um Bewusstsein für die Natur zu erlangen. Es geht los mit dem Berg: Man spürt die Beschaffenheit des Bodens, die Temperatur, vielleicht den Wind. Dann geht es zum Körper: Wie ist meine Atmung, was für Emotionen spüre ich etc. Als erstes

fühlt man also das Äußere, dann wendet man sich dem Inneren zu. Mindful.Latemar ist eine Reise, die Gedanken bleiben im Tal und wir sind im Hier und Jetzt bei unserem Körper.“

Was möchten Sie den Menschen mit auf dem Weg geben, die sich auf den Parcours einlassen?

Ich möchte begreiflich machen, wie wichtig es ist, sich seines eigenen Lebens bewusst zu sein. Wenn ich öfters in mich hinein höre und mir die richtigen Fragen stelle, kann ich Muster und Gewohnheiten ans Licht bringen und dann vielleicht auch durchbrechen. Der richtige Weg startet also erst sozusagen nach dem Pfad.“

Über das Eggental

Die sieben Orte des Eggentals liegen nur 20 Kilometer von der Autobahnausfahrt Bozen Nord entfernt. Das Gebiet beheimatet gerade mal 9300 Einwohner und erstreckt sich über 200 Quadratkilometer, davon 70 Prozent Waldfläche. Wanderer haben im Angesicht des Dolomiten UNESCO Welterbes mit Rosengarten und Latemar gut 500 Kilometer markierter Wege zur Auswahl. Unter besonderem Schutz stehen die Naturparks Schlern-Rosengarten und die Bletterbachschlucht. Insgesamt 30 Hütten und Buschenschänken bieten traditionelle Südtiroler Köstlichkeiten an und laden auf ihren großen Sonnenterrassen zum Einkehren ein. Die rund 5000 Gästebetten verteilen sich auf 17 Hotels im 4-Sterne-Bereich sowie auf weitere 45 Hotels im 3-Sterne Bereich. Mehr als 90 Prozent der Unterkünfte – darunter Apartments für unterschiedliche Ansprüche – sind klein und familiengeführt. www.eggental.com

Weitere Infos

Eggental Tourismus, Dolomitenstraße 4, I-39056 Welschnofen,
Tel.: 0039/0471/619500, info@eggental.com, www.eggental.com