Entschleunigung und Achtsamkeit sind wichtige zeitgemäße Themen in einer Zeit hunderter E-Mails und permanenter Online-Medien. Expertin Sabine Kuhnert findet sie beim Wandern und macht eine informative Station bei der SuedLese im Grauen Esel.

Es ist eines dieser ungewöhnlichen Formate bei den Harburger Literaturtagen. Die Sängerin und Entschleunigungsexpertin Sabine Kuhnert hat am 1. Januar 2020 ihre Konzertwanderung „Wanderlust statt Alltagsfrust“ gestartet. Diese Tour zu Fuß führt sie mehrere Monate quer durch die Republik, wo sie an verschiedenen Orten musikalische Impulsvorträge zum Thema „Entschleunigung im Alltag“ geben wird. Am 21. März erreicht sie nun Hamburg. Genauer Harburgs Hafen.

Sabine Kuhnert kommt mit einer Mischung aus Konzert und Impulsvortrag zum Thema „Entschleunigung im Alltag“ in die Hansestadt, in der sie selbst 4 Jahre gelebt hat. Rund um Hamburg wird sie noch mehrere Auftritte haben. *„Wir alle kennen die Situation, unter medialer Reizüberflutung zu leiden und gestresst zu sein. In meinen Konzerten singe ich Lieder mit eigenen Texten und erzähle Geschichten, die dem Zuschauer Impulse mit auf den Weg geben. Auch über Methoden zur Stressbewältigung werde ich etwas erzählen und im Anschluss gibt es einen ganz zwanglosen Austausch über das Thema“*, erklärt die engagierte Mittvierzigerin, die sich mit ihrer Wanderung selbst einen langgehegten Traum erfüllt und Vorbild für andere sein möchte. Gestartet am 01. Januar 2020 in Fulda, wandert sie Richtung Norden. Bisher standen Erfurt, Weimar und Leipzig und Berlin auf dem Wanderplan. Dort besuchte sie Mitte Februar das Kinderhospiz der Björn-Schulz-Stiftung, der ein Teil der Einnahmen dieser Wanderung zugute kommt.

Nach ihrer Zeit in Hamburg führt der Weg über das Ruhrgebiet zurück nach Süden. Dort wird sie am 30. Juni 2020 ihr Endziel Chiemsee erreichen.

Die Björn-Schulz-Stiftung In Deutschland leben etwa 50.000 Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden Erkrankungen, jährlich sterben 3.000 bis 5.000 von ihnen daran. Die Mehrheit von ihnen und ihre Familien wünschen sich, so viel wie möglich der verbleibenden Lebenszeit gemeinsam in ihrer häuslichen Umgebung und nicht in einer Klinik zu verbringen. Sabine Kuhnert will mit den Erlösen ihrer Konzertwanderung die Ziele der Stiftung unterstützen. Mehr dazu unter bjoern-schulz-stiftung.de

Über die Konzertwanderung

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

Alle Infos finden sich auf der Webseite www.sabine-kuhnert.de. Während ihrer Wanderung schreibt Sabine Kuhnert einen Blog, postet Videos auf facebook und Instagram und lässt so alle am Thema Interessierten an ihren Erfahrungen teilhaben. Besonderheit: Sie trifft Pioniere für ein entschleunigtes Leben, Menschen, die ihre eigene Work-Life-Balance bereits gefunden haben und interviewt sie. *„Ich freue mich nicht nur auf die Konzerte und das Wandern – Ich freue mich vor allem auf die Begegnungen und Gespräche mit entspannten oder gestressten Menschen und auf die Geschichten von denen, die bereits ein entschleunigtes Leben führen. Aus ihren Erfahrungen können wir alle lernen. Jeder und jede hat es selbst in der Hand, den eigenen Stresslevel runterzuschalten.“* Wie, das erfährt man bei ihren ImpulsKonzerten und online.

Termin: Mo., 30.Mrz., 19:00 Uhr: „Sabine entschleunigt“ – eine Konzertwanderung, Grauer Esel, Karnapp 5, 21079 HH-Hafen, Eintritt frei, Spende erwünscht!