



Achtsames Wandern im Schweigen

Samstag, 19. März 2022, 10.00 – 13.00 Uhr, Heuweiler

Wir wohnen in einer wunderschönen Gegend. Genießen wir sie! Wälder, Wiesen, Bäume und Bäche sind 24/7 da und bieten Abwechslung, Entspannung und Erholung. Verlässlich und ohne Nebenwirkung. Eigentlich erstaunlich, dass wir die Natur seltener nutzen als Pillen und Tabletten. Vielleicht haben wir es ja verlernt, eingezwängt in Arbeits- und Freizeittermine, wie das geht: in der Natur runterkommen, auftanken und sich des Lebens freuen.

Wenn es Sie interessiert, das wieder zu lernen, können Sie es bei einer Achtsamkeitswanderung im Schweigen tun. In den Wanderpausen werden Techniken vermittelt, wie wir uns für die wohltuenden Wirkungen der Natur öffnen können und wie wir eine achtsame Haltung üben können, die auch im Alltag hilfreich ist.

Für die Wanderung ist keine besondere Fitness - wir gehen langsam -, aber gute Schuhe erforderlich. Die Wanderung wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und leitet das Institut 3P: www.institut3p.de. Die Teilnahme kostet 25 €. Weitere Infos und Anmeldung: aatz@institut3p.de oder 07666 88 46 352