



Achtsames Wandern im Schweigen

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

Seit dem 24. Februar leben wir in einer anderen Welt. Wir sehen, wieviel Blut und Leid Frieden und Freiheit kosten können. Uns wird vor Augen geführt, wie kostbar und zerbrechlich eine Welt ist, in der wir uns sicher fühlen können und wie selbstverständlich wir sie genommen haben. Es liegt an uns, heute etwas für eine Zukunft zu tun, in der wir auch noch leben wollen. Dazu brauchen wir Klugheit, Klarheit, Kreativität und Kraft, alles Fähigkeiten, die wir durch Achtsamkeit stärken können.

Bei einer geführten Wanderung im Schweigen werden Achtsamkeitstechniken vermittelt und ausprobiert, die uns zugänglicher machen für die stärkenden Wirkungen der Natur. In den Wanderpausen werden Grundelemente einer achtsamen Haltung vermittelt, die auch im Alltag helfen, Angst, Ohnmacht und Bequemlichkeit zu überwinden.

Für die Wanderung ist keine besondere Fitness erforderlich. Wanderschuhe sind empfehlenswert. Die Wanderung wird von Helmut Aatz (www.institut3p.de) geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR). Die Teilnahme kostet 25 €, wovon 5 € für die Ukraine gespendet werden. Info und Anmeldung: aatz@institut3p.de oder 07666 88 46 352