



Achtsames Wandern im Schweigen

Samstag, 9. Juli 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.

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 sind eine normale körperliche Belastbarkeit und gute Schuhe gut. Die Wanderung wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und leitet das Institut 3P: www.institut3p.de. Der Teilnahme an der Wanderung kostet 25 €. Weitere Infos und Anmeldung: aatz@institut3p.de oder 07666 88 46 352