



## Achtsames Spazieren im Schweigen

**Samstag, 1. April 2023, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, Heuweiler**

Bei einem geführten Spaziergang im Schweigen werden Achtsamkeitstechniken vermittelt, die zugänglicher machen für die stärkenden Wirkungen der Natur. In den Wanderpausen werden Grundelemente einer achtsamen Haltung vermittelt, die im Alltag helfen, eigene Kräfte zu mobilisieren. Für den Spaziergang ist eine normale körperliche Belastbarkeit ausreichend. Wir gehen langsam.



Die Wanderung wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und leitet das Institut 3P: [www.institut3p.de](http://www.institut3p.de).  
Teilnahmebeitrag: 25 €.

Weitere Infos und Anmeldung:

[aatz@institut3p.de](mailto:aatz@institut3p.de) oder 07666 88 46 352