AiN

Achtsamkeit in der Natur

Kurs: Achtsamkeit in der Natur erleben

12. bis 15. Juli 2018 im südlichen Schwarzwald, Haus Hollerbühl

In diesem Seminar tauchen wir mit verschiedenen achtsamen Zugängen in die Natur des Schwarzwaldes ein. Unser Angebot wendet sich an alle Interessierte, die Achtsamkeit in der Natur entweder im beruflichen (Pädagogik, Therapie, Beratung) oder privaten Kontext einüben wollen.

In der Natur fällt vielen Menschen die Achtsamkeitspraxis besonders leicht. Der Workshop wird zu verschiedenen Tageszeiten überwiegend im Freien stattfinden. Die Natur wird dabei nicht Kulisse der Achtsamkeit sein, sondern ihr Gegenstand. Wir werden in unterschiedlichen Naturräumen des Schwarzwaldes gemeinsam Achtsamkeitsübungen erleben, die die Gegebenheiten der Natur auf sinnlich wahrnehmende, erkundende, spielerisch bewegte, gestaltende und kontemplative Weise einbeziehen, unsere Erfahrungen besprechen und unter anderem folgende Themen diskutieren:

- Was ist für uns und die anderen Natur? Wie erleben wir die unterschiedlichen Aspekte von Natur?
- Wie lässt sich Achtsamkeit in der Natur wirksam für die eigene Arbeit und den eigenen Alltag nutzen?
- Welche Bedeutung kann die Achtsamkeitspraxis für das Engagement für die natürliche Umwelt haben?
- Spirituelle Erfahrungen in der Natur

.....

Unterkunft: www.hollerbuehl.de

Seminar- und Ferienhaus HOLLERBÜHL, Schmalenberg/Dachsberg im südlichen Schwarzwald in der Nähe von St.Blasien. Schmalenberg als Ortsteil der Gemeinde Dachsberg liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Städte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Nächstgrößerer Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und sechs Kilometer entfernt ist St. Blasien. Der Transport ab dort wird auf Wunsch koordiniert und organisiert.

Beginn: 12. 7. 2018, 18.00 Uhr **Ende:** 15. 7. 2018, 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Huppertz, Arzt f. Psychiatrie / Psychotherapie, Verena Schatanek, Dipl. Biologin, Naturpädagogin

Anmeldungen bitte an Verena Schatanek, verena.schatanek@gmx.ch

Unterkunft und Verpflegung der 3 Tage: Einzelzimmer (Euro 286.-) Doppelzimmer (Euro 256.-) oder 3er Schlafempore (Euro 202.-), Zimmerbuchungen bitte direkt mit dem Kurszentrum vereinbaren

Kursgebühr: Euro 360.- (Ermässigung möglich)

Bitte alles mitbringen, was Sie für einen mehrstündigen Aufenthalt in der Natur bei jeder Witterung benötigen.

Literatur:

Huppertz, M. / Schatanek, V. Achtsamkeit in der Natur – 84 Übungen und theoretische Grundlagen, Junfermann 2015

An
Verena Schatanek
Flurystrasse 7c
8620 Wetzikon
verena.schatanek@gmx.ch

Anmeldung für den Kurs Achtsamkeit in der Natur erleben

Donnerstag, 12. Juli 2018 bis Sonntag 15.Juli 2018 im Haus Hollerbühl

Name: ..... Vorname: .....

Beruf: ..... Tel. p.: .....

Strasse SH: ..... PLZ/Ort: .....

E-Mail: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Zimmerwunsch bitte markieren

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer
- Schlafempore (3er Zimmer)

Vegetarisch: ja oder nein

Fakultativ:
Anmerkungen zu eigener Achtsamkeitspraxis

Anmeldeschluss: 10. Mai 2018