



Bewegte Achtsamkeit

in freier Natur

Achtsamkeit ist die Kunst, in der Gegenwart und in wachem Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein. Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur. Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Aber je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen. (Huppertz und Schatanek)

Herzlich willkommen zum Erlebnistag in Achtsamkeit

Bewusstes Atem, entschleunigtes Bewegen, Meditation, loslassen, verändern, (zu)hören in freier Natur ist eine harmonische Kombination, die ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Wir laufen von Geimen Richtung Blatten ins mystische Blindtälli. Durch lichten Wald und entlang von moosigen Felsen gehts eben ins Tal hinein, das beidseits durch Felswände begrenzt ist. An ausgewählten Stellen werden wir Pausen machen und uns verweilen mit bewusstem Atmen, meditativen Körperübungen, Geschichten hören, etc. Zu hinterst beim Wasserfall befindet sich eine Feuerstelle mit Tisch und Bänken, wo wir Mittagsrast machen. Anschliessend kehren wir zurück nach Geimen.



- Daten** Fr 27. Juli 2018 und Fr 28. September 2018. Die Tage sind einzeln buchbar.
- Zeit** 9:30 Uhr ab Geimen Parkplatz (*abgestimmt auf Postautoverbindung nach Blatten – selber organisieren*)
ca. 14:30 Uhr Ankunft Geimen
- Dauer** ca. 5h inkl. Pausen
- Teilnehmerzahl** mind. 5 – max. 12 Personen
- Kosten** 65.- CHF pro Tag und Person (*Inkasso bar vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen*)
- Mitnehmen** eigene Verpflegung aus dem Rucksack
bequeme wetterabhängige Kleidung, Regen- / Sonnenschutz
Treckingschuhe oder Turnschuhe mit gutem Profil reichen aus
2 Decken oder 1 Matte + 1 Decke
- Leitung** Judith Furrer-Bregy, eidg.dipl.Atem-Körpertherapeutin Middendorf, www.atemundstimme.ch
Christian Ritz, Mentalcoach, www.gedankenwelt.ch
- Anmeldung** für 1.Tag bis 13. Juli / für 2. Tag bis 10. Sept. bei Christian, 078 871 95 70, christian@gedankenwelt.ch
Bei schlechten Wetterprognosen Absage am Vorabend.

☀ Achtsamkeit heisst auch: zuhören, was die Natur dir erzählt ☀