



## Achtsamkeit und Focusing in der Natur kennenlernen

Unser Erleben ist heute oft geprägt von Stress, Zeitdruck und Unzufriedenheit. Wir sehnen uns nach mehr Ruhe und Gelassenheit.

In diesem Workshop werden wir eine achtsame Haltung kennenlernen, damit experimentieren und sie entwickeln. Mittels Achtsamkeitsübungen, die ausgesprochen alltagstauglich sind, werden wir uns selbst erfahren, aber auch uns im Kontakt mit Mitmenschen und gegenüber der Umwelt erleben. Im Erlernen einer achtsamen Haltung liegt die Chance, unseren Alltag erfüllter zu erleben und mit Stresssituationen besser umzugehen. Die Achtsamkeitspraxis wird sich also auch auf unsere Beziehungs- und vielleicht unsere gesamte Lebensgestaltung auswirken.

Schwerpunkt wird die Praxis und der Austausch darüber sein. Am Rande werden wir uns auch der Theorie widmen.

Die Alltagstauglichkeit ist das Besondere an dieser Art der Achtsamkeitspraxis, da nur wenige Minuten täglich genügen, um diese wertvolle Lebenshaltung zu erlernen und dem Leben damit mehr Tiefe zu geben.

Wir werden für die Achtsamkeitsübungen diesmal überwiegend ins Freie gehen. Vielen fällt dort die Achtsamkeitspraxis besonders leicht, da die Natur uns oft als angenehm erscheint und wir uns daher gerne der Natur zuwenden. Die Natur ist für uns meist mit Aspekten wie Abstand vom Alltag und Erholung assoziiert. Die Natur wird dabei Gegenstand der Achtsamkeit sein.

Wir werden auf sinnlich wahrnehmende, erkundende, spielerisch bewegte, gestaltende und kontemplative Weise auf Entdeckung gehen und durch unseren Austausch unsere Erfahrungen noch erweitern.

Voraussetzung: *keine, außer Neugier*

Ausrüstung: *wettergemäße Kleidung, nach Bedarf etwas Proviant; es genügt eine „normale“ körperliche Belastbarkeit.*

Literaturhinweis: *Grundlage meiner Arbeit ist folgendes Buch: „Achtsamkeit in der Natur“, Michael Huppertz und Verena Schataneck, Paderborn, Junfermann, 2015, das Anfang 2021 in zweiter, veränderter Auflage erscheinen wird.*

Termine: *3 x samstagsnachmittags 14:00 – 17:00 Uhr (06.02., 27.02., 27.03.2021)*

Ort: *München, im Ostpark, Treffpunkt „Michaelgarten“ vor dem Restaurant – bitte vorher anmelden!*

Kursgebühr: *Samstagskurs für dreimal 60,- - 240,- € nach Selbsteinschätzung (Robin-Hood-Prinzip: wer es sich leisten kann, zahlt einen höheren Betrag, damit andere, die es sich nicht leisten können, dennoch zu einem geringeren Betrag vom Angebot profitieren können)*

Infos und Anmeldung: *Antje Sommer-Schlögl, 0(049)170 – 4275 837,*

*[leben-in-entwicklung@gmx.de](mailto:leben-in-entwicklung@gmx.de) oder über meine Seite:*

*[www.leben-in-entwicklung.de](http://www.leben-in-entwicklung.de)*