



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. Wir werden hierzu 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. Sie wird dabei Gegenstand der Achtsamkeit sein. Die Natur ist für uns meist mit Attributen wie Abstand vom Alltag und Erholung assoziiert. Mit Focusing werden wir den Aspekt der inneren Achtsamkeit erweitern und anreichern.

Das Humboldtthaus mit seiner Umgebung ist unser Ausgangspunkt. Wir werden in sinnlich wahrnehmender, erkundender, spielerisch bewegter, gestaltender und kontemplativer Weise auf Entdeckung gehen.

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

Leitung: *Antje Sommer-Schlögl und Hansueli Windlin*

Voraussetzung: *keine, außer Neugier*

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

Literaturhinweis: *Grundlage unserer 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.*

Termin: *Donnerstag, 6. Mai, 18:00 Uhr mit dem Abendessen bis Sonntag, 9. Mai 2021, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen*

Ort: *Humboldtthaus in Esseratsweiler bei Lindau am Bodensee*

Kursgebühr: *350,- €*

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

leben-in-entwicklung@gmx.de

oder über meine Seite: www.leben-in-entwicklung.de