

## Achtsamkeit in der Natur

Die Gruppe soll dazu anregen und einladen, in der „freien Natur“ – bei jedem Wetter – ganz im Moment zu sein.

Oft nehmen wir die uns umgebende Natur in unserer Alltags-Betriebsamkeit nicht wirklich „wahr“. Dieses Wahrnehmen möchten wir in den eineinhalb Stunden der Gruppe schulen und üben.

Konkret erfolgen soll das über entsprechende Anleitungen und Übungen, über Wahrnehmungsaufgaben und Aufmerksamkeitslenkungen. Das soll Sie dabei unterstützen, grundsätzlich eine „achtsame Haltung“ einnehmen zu können, die uns hilft, uns zu spüren, den Moment zu spüren, ganz da und damit „angeschlossen“ an das Leben zu sein; das Erleben von Natur ist dazu ein wirksames und sich anbietendes Medium.

Konkret werden wir bewusst Stehen, Gehen (Gehmeditationen), Tiere und Pflanzen beobachten, der Natur „lauschen“, den Wind und den Boden spüren und Gerüchen nachgehen (außer es hat zum Mittagessen Krautsalat gegeben).

Die Ruhe der Natur kann helfen, zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser kennenzulernen und die vielleicht verlorene innere Balance wiederzufinden.