

Entdecke den Raum



achtsam
im wandel

Achtsamkeit im Einklang mit der Natur

Dieses Seminar lädt dazu ein, im Wald achtsam den äußeren und inneren Raum wahrzunehmen. Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, bewusste Bewegung und stille Phasen entsteht die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und in eine Haltung der Präsenz zu finden. Der Wald bietet dabei einen natürlichen Rahmen, um Ruhe, Weite und Verbundenheit zu erleben.

So entsteht Raum für eine vertiefte Selbstwahrnehmung.

- Für Teams oder (Klein-) Gruppen
- stärkt Selbstbewusstsein, Vertrauen und Zusammenhalt

Wann

aktuell keine Termine

Treffpunkt

Dauer

2 Stunden

Info

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, etwas zu trinken, eine Sitzunterlage und dem Wetter angemessene Kleidung.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Kosten

50€

Das Angebot kann als Grundlage für das weiterführende Seminar „Erkenne deine Stärken“ genutzt werden.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt, solange keine Gefahr besteht. Im Falle einer Absage durch die Veranstalterin wird gemeinsam nach einem Alternativtermin gesucht.