



Neu ab April 2025:

Natur-Achtsamkeitswanderung im Turngau Staufen

REDUZIEREN UND GENIEßEN

Achtsamkeit als Lebenskunst

Natur erleben — Gesundheit fördern



Natur-Achtsamkeitswanderung im Turngau Staufen

REDUZIEREN UND GENIEßEN

Achtsamkeit als Lebenskunst

Natur erleben — Gesundheit fördern

14-tägig, samstags 8:00 – 11:00 Uhr

Was erwartet Dich, welche Voraussetzungen musst du mitbringen?

Wenn du bereit bist, frühmorgens um 8.00 Uhr dir für 3 Stunden Zeit zu nehmen und du dich auf eine Gruppe mit bis zu fünfzehn Menschen einlassen kannst, dann bist du genau richtig. Die geplanten Wanderungen sind vom Schwierigkeitsgrad her eher leicht. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, sollte dies bitte im Vorfeld anzeigen. Entsprechende solide, bequeme Kleidung und Schuhwerk ist notwendig.

Wann und wo findet die Natur-Achtsamkeitswanderung statt?

Immer am ersten und dritten Samstag eines Monats. Der Ort wird jeweils bekanntgegeben. Das Seminar findet bei „Wind und Wetter“ statt, außer bei Unwetterwarnung z.B. wegen Starkregen und Sturmgefahr.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an einer Natur-Achtsamkeitswanderung kostet pro Person 15,00 EUR. Anmeldung über den Turngau Staufen. Siehe nähere Info über den untenstehenden QR-Code. Die Anfahrt erfolgt selbständig.

Bin ich versichert?

Für Mitglieder eines Sportvereins im Turngau Staufen besteht ebenso wie für Nichtmitglieder während der Teilnahme an einer Wanderung eine Unfall-, Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung.

Was musst Du tun, um mit dabei zu sein?

Melde dich per E-Mail, per Link auf der Turngau-Website, oder tel. an die Geschäftsstelle unter 07161-968073 an. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Teilnehmer/innen begrenzt. Akzeptiere die Teilnahmebestimmungen und bezahle den Teilnahmebetrag bis spätestens eine Woche vor Beginn. Daraufhin erhältst du eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Ich freue mich dich kennenzulernen und auf eine unvergessliche Natur-Achtsamkeitswanderung!

Uli Bopp

Natur-Achtsamkeitstrainer

Referent in der Jugend- und Erwachsenenbildung



Natur-Achtsamkeitswanderung Wald

REDUZIEREN und GENIEßEN Aha, Reduzieren verstehe ich, aber Genießen - /ich soll ab jetzt nichts mehr tun, nur noch die Füße hochlegen? Nein, ganz und gar nicht! Genießen meint im Mittelhochdeutschem „etwas benutzen, etwas gebrauchen“ im Althochdeutschen „ergreifen“ und es steht im Seminartitel dafür, dass in uns Menschen ganz viel Fähigkeiten veranlagt und vorhanden sind. Oftmals selbst und von anderen nicht gesehen, schlummern sie im Verborgenen. Diese Fähigkeiten zu sehen und sie zu aktivieren, sich selbst erfahren, ausrichten und orientieren, dazu bietet diese Natur-Achtsamkeitswanderung Gelegenheit. Diese Fähigkeiten sind notwendig, in dieser großen Transformationsphase, wo vieles sich verändert oder wegbricht und in der wir uns mittendrin befinden.

Diese Natur-Achtsamkeitswanderung ist eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag zu UNTERBRECHEN, aufzubrechen und auszubrechen aus dem „Hamsterrad“, in dem wir uns freiwillig und auch oftmals unfreiwillig befinden. Es bietet die Möglichkeit eine Pause zu machen und innezuhalten, sich den Kräften in unserem Innern zuzuwenden, dankbar werden für das Wunder des Lebens, auch wenn es uns gerade prüft. Es gibt immer wieder die Möglichkeit die eigene Betrachtungsweise zu beleuchten, Einstellungen und Haltungen zu hinterfragen, um bereit zu sein, für mögliche Wendepunkte in meinem Leben. Achtsamkeit ist der Schlüssel dazu und fördert die Bewusstseins- und Selbstveränderung, um sie in den Alltag zu integrieren.

Es gibt natürlich viele Fragen: Was ist mir am wichtigsten im Leben? Für was schlägt mein Herz? Wohin soll meine Lebensreise gehen? Was sind meine Werte und mein Sinn des Lebens? Wir haben bei der Wanderung die Gelegenheit, an verschiedenen Stationen, liebevoll unser eigenes Leben zu betrachten in der Selbstreflexion.

Der permanente Zeitmangel und unsere Sehnsucht nach Einfachheit in einer komplizierten Welt nachzuspüren, dafür gibt es keinen besseren Ort als unsere heimischen Wälder. Dort werden wir Natur-Achtsamkeit praktizieren, Natur erleben, wandern und „by the way“ unsere Gesundheit fördern, und unsere Akkus wieder aufladen. Achtsames Wald- und Naturerleben fördert nachweislich unsere Gesundheit :) ...und vielleicht ist es für dich der Startschuss zu einem Wendepunkt in deinem Leben?



Natur-Achtsamkeitswanderung im Wald

Termine der Veranstaltungen und Treffpunkte in Kürze unter www.turngau-staufen.de.

Programm:

8:00 Uhr - Begrüßung und Einführung

- Kurze Vorstellung der Seminarleitung und der Teilnehmer
Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und deren Bedeutung in der Natur und im Alltag

8:15 Uhr - Achtsamkeitsübungen bei der Wanderung durch den Wald

- Atemübungen zur Vorbereitung
Achtsamkeit als Lebenskunst
- Wahrnehmung mit allen Sinnen. Mit offenen Augen / Schau genauer hin, Dem Leben lauschen, Schnupper mal, Berühren und Ertasten
- Im Gehen geht's. Achtsames Gehen, Bewusstes Wahrnehmen der Schritte und der Umgebung mit Stopps an besonderen Orten

9:30 Uhr - Achtsamkeitspause Gemeinsame Pause mit achtsamem Essen und Trinken

Reflexion mit Austausch von Erfahrungen und Eindrücken

10:00 Uhr - Meditation im Wald

- Geführte Meditation im Gehen, Sitzen oder Liegen
Fokussierung auf die eigenen Gefühle und die Verbindung zur Natur
Natur erleben und Gesundheit fördern
Wissen über gesundheitsfördernde Wirkungen des Naturerlebens Wahrnehmungsübungen

10:45 Uhr - Reflexion und Abschluss

- Gemeinsames Nachspüren der Erlebnisse Abschlussrunde und Verabschiedung

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk
- Trinkflasche und kleiner Snack
- Sitzunterlage

Anmeldung und Kontakt: Turngau Staufen e.V.

