



## **Achtsamkeit in der Natur**

### **Bewusstseinsführung mit Claudia Steudle**

Wollen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit, aber auch (wieder) mehr Energie in Ihrem Alltag spüren und integrieren können? Dann machen Sie mit diesem Achtsamkeits-Walk Ihren ersten Schritt. Übungen aus dem Achtsamkeitstraining sowie dem Natur-Coaching unterstützen Sie bestens dabei, ganz bei sich anzukommen, abzuschalten und die Impulse in Ihren Alltag einzubauen.

Wir konzentrieren uns ganz bewusst und achtsam auf die Wunder, die es in der Natur und uns selbst zu entdecken gibt. Sie können u.a. Erfahrungen machen mit Geh-Meditation, Atem- und Wahrnehmungsübungen. Diese unterstützen und vertiefen gleichzeitig den wohltuenden Entspannungseffekt, den die Natur nachweislich auf uns hat.

Alle Übungen können auch von sportlich ungeübten Menschen durchgeführt werden.

**Samstag, 15.09.2018, 14:00 Uhr**

**Treffpunkt: VOR dem Haupteingang des Klosters Buddhas Weg  
Buddhas Weg 4, 69483 Siedelsbrunn**

Eintritt 5,- €, Mitglieder 2,- €

[www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)