



Turngau Staufen

im Schwäbischen Turnerbund

NATUR-ACHTSAMKEITS- WANDERUNG IM WALD MIT ULI BOPP

REDUZIEREN UND GENIEßEN

Achtsamkeit als Lebenskunst

Natur erleben — Gesundheit fördern

14-tägig samstags 8.00–10.45 Uhr



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 Mittelhochdeutschen „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 erkennen und sie zu aktivieren, sich selbst erfahren, ausrichten und orientieren, dazu kann diese Natur-Achtsamkeitspraxis beitragen. Wie gehen wir mit unseren Bewertungen und unserer Wahrnehmung um? Naturachtsamkeitspraxis kann uns helfen, in dieser großen Transformationsphase, wo vieles sich verändert oder wegbricht, Orientierung, Halt und Selbsterfahrung/-erkenntnis zu erlangen.

Die Einübung der Natur-Achtsamkeitspraxis 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. Die eigene Betrachtungsweise beleuchten, Einstellungen und Haltungen hinterfragen, um bereit zu sein, für mögliche Wendepunkte in meinem Leben. Naturachtsamkeitspraxis ist ein Einübungsweg und fördert die Bewusstseins- und Selbstveränderung, um sie letztlich in unseren Alltag zu integrieren. Es gibt natürlich viele Fragen: Wie schnell geht Veränderung? 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?



GYMWEIT



Diese grundsätzlichen Fragen können wir uns immer wieder stellen. Natur-Achtsamkeitspraxis ist ein ERKENNTNIS- und ÜBUNGSWEG, um von der äußeren zur inneren Achtsamkeit zu gelangen um diese letztlich in unseren Alltag zu integrieren.

Es gibt keinen besseren Ort, Natur-Achtsamkeit zu praktizieren, als in unseren heimischen Wäldern. Achtsames Wald- und Naturerleben fördert, in vielen Studien nachgewiesen, die positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit :) Und nebenbei laden wir unsere Akkus immer wieder neu auf... und vielleicht ist es für dich tatsächlich der Startschuss zu einem Wendepunkt in deinem Leben und du machst dich auf, Antworten auf wichtige Fragen zu suchen.

Was erwartet dich, welche Voraussetzungen musst du mitbringen?

Wenn du bereit bist, frühmorgens um 8.00 Uhr dir für knapp 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?

In der Regel vierzehntägig Samstagvormittags. Termine und Orte werden auf der Turngau-Internetseite bekanntgegeben.

Das Seminar findet bei „Wind und Wetter“ statt, außer bei Starkregen und Sturmgefahr.

Was kostet die Teilnahme?

Die Natur-Achtsamkeitswanderung kostet pro Person 15,00 EUR. Die Anfahrt erfolgt selbständig.

Bin ich versichert?

In jedem Fall bist du versichert über die Unfall- und Haftpflichtversicherung des Turngau Staufen sowohl für Mitglieder, als auch für Nichtmitglieder.

Was musst du tun, um mit dabei zu sein?

Melde dich online an über den QR-Code oder per E-Mail, oder rufe in der Geschäftsstelle an unter 07161-968073. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Teilnehmer begrenzt.

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

Uli Bopp

Natur-Achtsamkeitstrainer (PAN)

Referent in der Jugend- und Erwachsenenbildung

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 – Achtsamkeitspraxis im Wald

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

9:30 Uhr – Achtsamkeitspause

- » Gemeinsame Pause und Gelegenheit zu achtsamen Essen und Trinken
- » Reflexion mit Austausch von Erfahrungen und Eindrücken

10:00 Uhr – Gesundheitsförderung im Wald

- » Achtsamkeitspraxis und Wald erleben
- » Meditation in der Achtsamkeitspraxis im Gehen/Sitzen/Liegen oder auch in der Stille
- » Natur erleben und Gesundheit fördern
- » Wissen und Erfahrungen über gesundheitsfördernde Wirkungen des Naturerlebens
- » Gefühle und Wahrnehmung

10:45 Uhr – Reflexion und Abschluss

- » Gemeinsames Nachspüren der Erlebnisse
- » Abschlussrunde und Verabschiedung

Mitzubringen:

- » Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk
- » Wer will: Trinkflasche und kleiner Snack, Vesperbrot
- » Sitzunterlage

Anmeldung und Kontakt:

Turngau Staufen Geschäftsstelle
John-F-Kennedy-Str. 32, 73037 Göppingen
E-Mail: info@turngau-staufen.de
www.turngau-staufen.de
Tel.: 07161-986073

Informationsmaterial, wie Flyer und Plakate, für deine Verwendung und wo Veranstaltungen stattfinden, findest du unter:

<https://www.turngau-staufen.de/a/TGSA25-PASKW>



Wenn Interesse besteht dieses Angebot in deinem Verein zu platzieren, können wir dir gerne mit Informationen weiterhelfen.

Natur-Achtsamkeitswandern im Wald ist ein gesundheitsförderliches Projekt in Kooperation mit der AOK Neckar-Fils.

Innerhalb des Projektes bietet die AOK Neckar-Fils für interessierte Übungsleiter und Teilnehmer das Seminar „Lebe Balance“ an.

Informationen unter:

www.aok.de/pk/gesundheitskurse/stressbewaeltigung/lebe-balance/

