

# Meditatives Wandern

## Achtsame Wahrnehmung in der Natur

Im Wald wandern wird als sehr entspannend und entschleunigend wahrgenommen. Wir nutzen dabei meditative Techniken, um die Natur um uns herum und uns selbst erleben und entdecken zu können. In Verbindung kommen mit uns und dem vielfältigen Leben, das uns umgibt. Kraft und Stille tanken in einer unruhigen und lauten Welt.



Samstag, 8. August 20 am Vormittag  
(Zeit noch offen, es können gerne Wünsche mitgeteilt werden)

Ort: Waldstück am Breithorn, Treffpunkt auf dem Gelände des Krankenhauses Havelhöhe, Nähe Bushaltestelle General-Steinhoff-Kaserne (weitere Infos zum Treffpunkt und zur Ausrüstung folgen nach Anmeldung, auch das Corona-Hygienekonzept wird dann mitgeteilt).

Workshop-Leitung: Renate Weimar  
(Psychologin, Psychoonkologin, MBSR-Trainerin)

Teilnahmegebühr: € 30,- pro Termin (begrenzt auf 5 Teilnehmer\_innen)  
Voraussetzung: körperliche Fitness, um drei Stunden am Stück durch den Wald laufen bzw. auf den Beinen sein zu können.

Inhalte: Was ist Achtsamkeit? Wie geht Meditation? Erfahrungsbezogene Einführungen in Atemmeditation, Gehmeditation, Körperwahrnehmung und achtsames Wahrnehmen aller Sinne.

Falls Interesse zur Vertiefung der Methoden besteht: Informationen über einen 8-Wochen-Kurs in MBSR (der nächste startet am 12.9.20).

Weitere Termine und aktuelle Informationen unter:

**[www.jeden-tag-achtsam.de](http://www.jeden-tag-achtsam.de)**

Anmeldung und Fragen gerne an: [r.weimar@berlin.de](mailto:r.weimar@berlin.de)