

# Achtsamkeit und Focusing in der Natur kennenlernen 2023

Unser Erleben ist heute oft geprägt von Stress, Zeitdruck und Unzufriedenheit. Wir sehnen uns nach mehr Ruhe und Gelassenheit.

In diesem Workshop werden wir eine achtsame Haltung kennenlernen, damit experimentieren und sie entwickeln. Mittels Achtsamkeitsübungen, die ausgesprochen alltagstauglich sind, werden wir uns selbst erfahren, aber auch uns im Kontakt mit Mitmenschen und gegenüber der Umwelt erleben. Im Einnehmen einer achtsamen Haltung liegt die Chance, unseren Alltag erfüllter zu erleben und mit Stresssituationen besser umzugehen. Die Achtsamkeitspraxis wird sich also auch auf unsere Beziehungs- und vielleicht unsere gesamte Lebensgestaltung auswirken.

Schwerpunkt des Workshops wird die Praxis und der Austausch darüber sein. Am Rande werden wir uns auch der Theorie widmen.

Wir werden hierzu überwiegend ins Freie gehen. Vielen fällt dort die Achtsamkeitspraxis besonders leicht, da die Natur uns oft als angenehm erscheint und wir uns daher gerne der Natur zuwenden. Sie wird dabei Gegenstand der Achtsamkeit sein. Die Natur ist für uns meist mit Attributen wie Abstand vom Alltag und Erholung assoziiert. Mit Focusing werden wir den Aspekt der inneren Achtsamkeit – hier in Verbindung mit der äußeren Natur - erweitern und anreichern.

Das Humboldthaus mit seiner Umgebung ist unser Ausgangspunkt. Wir werden in sinnlich wahrnehmender, erkundender, spielerisch bewegter, gestaltender und kontemplativer Weise auf Entdeckung gehen.

Die Alltagstauglichkeit ist das Besondere an dieser Art der Achtsamkeitspraxis, da nur wenige Minuten täglich genügen, um diese wertvolle Lebenshaltung zu erlernen und u.a. dem Leben damit mehr Tiefe zu geben.

Voraussetzung: keine, außer Neugier

Ausrüstung: wettergemäße Kleidung, es genügt eine „normale“ körperliche Belastbarkeit.

Literaturhinweis: Grundlage unserer Arbeit ist folgendes Buch: „Achtsamkeit in der Natur“, Huppertz, M., Schataneck, V., Paderborn, Junfermann, zweite, veränderte Auflage 2021

Termin: Donnerstag, 11. Mai, 18:00 Uhr mit dem Abendessen  
bis Sonntag, 14. Mai 2023, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Ort: Humboldthaus in Esseratsweiler bei Lindau am Bodensee

Kursgebühr: 350,- €, Anmeldeschluss und Stornofrist-Ende ist 24. April `23

Leitung:  
**Antje Sommer-Schlögl** und  
**Hansueli Windlin**  
M.A. Pädagogik und Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Ausbilderin FN, Focusing-Therapie, ganzheitliche Traumatherapie / EMDR, achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, systemische Paarberatung, Sexualberatung, Elternkurse  
Dipl. Sozialarbeiter FH, Personenzentrierter Prozessbegleiter GFK, transformation in natura® Coach und Ritualleiter für Veränderungsprozesse in der Natur, in Ausbildung zum Focusing-Trainer FN. Arbeit als Jugend- und Familienberater, Leitung von Outdoor-Seminaren für Jugendliche und Männer. Viel unterwegs in der Natur.



Infos und Antje Sommer-Schlögl, 0(049)170 – 4275 837,

Anmeldung: [leben-in-entwicklung@gmx.de](mailto:leben-in-entwicklung@gmx.de) oder über: [www.leben-in-entwicklung.de](http://www.leben-in-entwicklung.de)