



"Achtsamkeit draußen" 2022

Spaziergänge mit Achtsamkeitsübungen in der Natur um Herbitzheim

Wir treffen uns im Café saisonal und wandern ein Stück durch die schöne Bliesgaulandschaft. Zwischendurch machen wir Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, sind dabei in Resonanz mit der uns umgebenden Natur. Wir gelangen schließlich zu einem kleinen Weiher, ein guter Ort für die Meditation in Stille. Stille ist ein wesentliches Element an diesen Tagen, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so besser zu unserem inneren Erleben führen. Nach der Rückkehr ins Café saisonal verwöhnt uns dann Gabi Steinmann kulinarisch. Die Teilnehmerzahl für „Achtsamkeit draußen“ ist beschränkt. Anmeldung (bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin) unter: kontakt@cafe-saisonal.de

Ort: Café saisonal; Blieskasteler Weg 5 66453 Herbitzheim

Termine: 1. April; 6. Mai; 3. Juni; 1. Juli; 23. September; 7. Oktober
(jeweils freitags von 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr)

Kosten: 35,00 € (vor Ort zu entrichten, inkl. vegetarischem Essen)

Leitung: Joachim Kleer ist MBSR Lehrer und Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz, darüber hinaus arbeitet er als interner Organisationsberater im Bistum Trier