

Achtsamkeitsübungen in der Natur

Sonntag, 28. April 2024 | 11:30 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben | 82131 Gauting

Back to the roots – Outdoor-Meditation und Achtsamkeitsübungen

Back to the roots – Outdoor-Meditation und Achtsamkeitsübungen

An diesem Sonntag (28.4. 11 - 14 Uhr) werden wir erleben wie Natur und Achtsamkeit eine wunderbare Verbindung eingehen können, die alle Sinne öffnet und uns Kraft und Ruhe spendet. Elemente der Meditation erlauben uns in die Stille zu gehen und die Natur mit all unseren Sinnen wahrzunehmen.

Anmeldung: erforderlich über Tel: 0172/8111903, info@carola-bambas.de

Gebühr: pro Termin 40,00 € inkl. Waldtee

Bitte mitbringen: Picknick-Decke oder Sitzkissen, leichte Fleecedecke, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränk, evtl. Mückenschutz

Treffpunkt: Gauting, wird nach der Anmeldung bekanntgegeben

Bäume begleiten uns Menschen seit Anbeginn der Zeiten und wir haben eine besondere Beziehung zu ihnen. Bäume bieten uns Schutz, Wärme, Nahrung und die Luft, die wir zum Atmen brauchen. Wer schon einmal unter einer großen alten Linde oder einer Eiche gestanden ist, oder sich vielleicht sogar erschöpft an ihren Stamm gelehnt hat, durfte die Kraft spüren, die von diesen weisen Baumriesen ausgeht.

Wenn wir uns (wieder) bewusst mit der Natur verbinden, gemeinsam mit den Bäumen atmen, finden wir zu uns, zum Kern unseres Wesens zurück. Wir entspannen uns, schöpfen wieder Kraft, und können wieder zu Ruhe und Gelassenheit finden. Wir erfahren am eigenen Leib, wie aus der Ruhe die Kraft wächst, entdecken unsere eigene Intuition wieder und können wieder auf unsere innere Stimme hören. Wir spüren, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Werden stressresistenter und unsere Resilienz steigt.

40,00 € inkl. Waldtee

Veranstalter:
Carola Bambas

Weitere Informationen: <https://carola-bambas.de/internationaler-tag-des-waldes-am-21-3-2024/>



Foto: AdobeStock / Vadim (generiert mit KI)