



Achtsam Wandern

Der Weg zum klaren Kopf

Frische Luft. Körperliche Aktivität. Schöne Landschaften. Wem gefällt eine gelegentliche Wanderung in der freien Natur nicht? Dabei noch Abschalten, zur Ruhe kommen und den alltäglichen Stress reduzieren. Das konnten die Teilnehmer*innen unseres Gesundheitsangebotes „Achtsam Wandern“ bereits erleben.

Stille aushalten und genießen, sich erden und verwurzeln – ganz bei sich sein, die Anstrengungen der Aktivität und anschließende Entspannung bewusst wahrnehmen sind Erfahrungen, die beim Achtsamen Wandern gemacht werden.

Ganz nach dem Gedanken von Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit erleben:

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

Die Ländliche Erwachsenenbildung KAG Harz lädt zu einer Entdeckungsreise für Körper und Seele ein. Erleben Sie an diesem Tag eine etwas andere Wanderung durch die Natur und erlernen Sie Übungen der Achtsamkeit (z. B. Atemübungen, Yoga). Empfehlenswert ist bequeme Kleidung und bringen Sie bitte eine Decke/Yogamatte mit.

Wann: **Dienstag 25.08.2020, 10 Uhr bis 13 Uhr** sowie
Samstag 29.08.2020, 14 Uhr bis 17 Uhr

Wo: **Parkplatz zur Paulkopfwarte im Huy**

Referentin: **Susann Schädlich**

Um Anmeldung wird gebeten. Eine Teilnahmegebühr von 10,00 € wird vor Ort erhoben.

Für Voranmeldungen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle der LEB KAG Harz unter:

Tel.: 03943 557910

Email: kag-harz@leb.de



Foto: Susann Schädlich

