

Achtsamkeit erleben: Waldwanderung am 17. August 2024

Erleben Sie Achtsamkeit beim Gesundheitswandern am 17. August 2024. Kommen Sie mit uns in die Natur und aktivieren Sie Ihre Sinne!

Achtsamkeit im Alltag durch Naturerlebnis

Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren. Eine besondere Gelegenheit dazu bietet das „Achtsame Wandern“, das am **Samstag, 17. August 2024, um 9:00 Uhr** beginnt und Teil einer Initiative ist, die die positive Wirkung von Naturerlebnissen auf die mentale Gesundheit fördert.

Die Bedeutung von Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Beim Wandern wird dies auf einzigartige Weise möglich: Statt möglichst schnell eine Strecke zurückzulegen, liegt der Fokus darauf, die Schönheit der Natur und ihre gesundheitsförderlichen Aspekte zu erleben. Dies trägt nicht nur zu einem besseren Körperbewusstsein bei, sondern kann auch helfen, Stress und Belastungen im Alltag frühzeitig zu erkennen.

Ein umfassendes Naturerlebnis

Die Veranstaltung, die ca. 4 Stunden dauert und eine Strecke von etwa **8 km** umfasst, nutzt gezielte Übungen aus der Naturpädagogik. Diese Übungen sind darauf ausgelegt, das

fokussierte Wahrnehmen zu schulen und Ablenkungen zu minimieren. Teilnehmer lernen, ihre Sinne gezielt einzusetzen, wodurch das Gehen im Wald zu einem Erlebnis für den Geist und die Seele wird.

Wichtige Informationen zur Teilnahme

- **Termin:** Samstag, 17. August 2024
- **Start / Ende:** 9:00 Uhr / ca. 13:00 Uhr
- **Anmeldung:** gesund-wandern@gmx.de oder Tel. 0175 3246209
- **Gebühr:** 12,00 €
- **Teilnehmerzahl:** 12 Personen

Die Verbesserung des eigenen Achtsamkeitsbewusstseins hat nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, sondern fördert auch die positive Interaktion mit anderen. Daher kann Achtsamkeitstraining zu einer besseren Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen führen.

Schlussfolgerung

Das „Achtsame Wandern“ ist ein exzellentes Beispiel dafür, wie Menschen durch Aktivitäten in der Natur sowohl ihre mentale Gesundheit als auch ihre sozialen Fähigkeiten stärken können. Die Erkundung der Natur wird so zu einem wertvollen Bestandteil eines achtsameren Lebensstils.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de