



Die „Isch guck-Reihe“ sind **Impuls-Wanderungen in der Natur für mehr Bewusstheit und Klarheit zu verschiedenen Themen**. Zum jeweiligen Thema gebe ich Denkanstöße/Impulse und leite kleine Übungen an, die zum großen Teil danach auch leicht in den Alltag integriert werden können. Wir wandern **ca. 2 – 2,5 Stunden** in der Natur. Langsames Gehen und Stehen wechseln sich ab. Dabei bleiben **innere Prozesse anonym**, denn jeder Teilnehmer „guckt für sich“; es findet kein Austausch in der Gruppe statt. Preis **pro Teilnehmer 20 Euro** (auch als Geschenk z. B. für die beste Freundin). Die **Termine sind frei wählbar**. Bereits ab 2 Personen buchbar. Geschlossene Gruppen nach Absprache.

### **Impulswanderung Nr. 3 - „Isch guck mit allen Sinnen“ - Achtsamkeit** **Mit allen Sinnen den Erlebnisraum Wald und sich selbst achtsam wahrnehmen**

Auf dieser Wanderung nehmen Sie sich selbst und den Wald achtsam und bewusst mit allen Sinnen wahr. Kleine Übungen im Stehen und Gehen unterstützen die bewusste Wahrnehmung des „Hier und Jetzt“.

Achtsamkeit hat vielfältige positive Wirkungen auf uns Menschen. Wir nähern uns ihr, in dem wir spielerisch die Sinne erforschen. Außerdem erfahren sie, warum uns der Aufenthalt in der Natur so gut tut und wie er z. B. unser Immunsystem stärkt. Eine kraftvolle Baummeditation (ohne Bäume umarmen ☺) und eine Geschichte mit Tiefgang runden die Impulse ab.

*Achtsamkeit ist das Wunder, mit dessen Hilfe wir Herr unserer selbst werden und uns erneuern können. Achtsamkeit erlöst uns von Zerstreuung und ermöglicht uns, jede Minute unseres Lebens ganz zu leben. Achtsamkeit schenkt uns das Leben. Achtsamkeit verwandelt alles. Achtsamkeit gleicht den Sonnenstrahlen, die die Tulpenknospen durchdringen und die Blütenblätter dazu bringen, sich zu entfalten.*

*Thich Nhat Hanh*

Mehr Informationen zur „Isch-guck-Reihe“ sowie weitere Angebote finden Sie auf meiner Homepage oder erfahren Sie im telefonischen oder persönlichen Gespräch mit mir.

Ich freue mich auf Sie!

