

Natur-Achtsamkeitstraining: Vorstellung von Konzept und Inhalt

» *Konzept*

Basierend auf dem zertifizierten Kurskonzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeits- und Naturtraining“ finden die Termine immer draußen in einem Naturraum statt.

Als Präventionsangebot sprechen wir Menschen an, die lernen wollen mit Hilfe der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft zu kommen (Resilienz).

Es werden Einzel- und Gruppeneinheiten angeboten. Der abgeschlossene 8-Wochen-Kurs besteht aus 8 Einheiten zu je 90 Minuten.

Einzeltermine gibt es mit 90 Minuten (unser „Wabi-Sabi“) und 45 Minuten (unser „Wunderfitzig“).

» *Inhalte*

Themen aus dem 8-Wochen-Kurs sind z.B. Achtsamkeit im Wald und deren Synergieeffekt, Grundelemente der Achtsamkeit sowie Geduld und sanfte Bewegungen.

Inhaltlich sind wir nicht nur auf fernöstliche Entspannungstechniken festgelegt, vielmehr gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen Ansätzen um achtsam, entspannt und gelassen in den Alltag zurückzukehren. Ein Schwerpunkt ist das kennen- und spüren lernen des eigenen Atems.

Wir bieten zu jedem Training ein individuelles Vorgespräch an. So lernen wir uns vorab schon kennen und können Ziele und persönliche Wünsche und Bedürfnisse mit in die Praxis integrieren.

Mögliche Elemente können sein: barfuß im Wald, in Stille, kreativ mit Naturmaterialien, Duft-Erlebnis.