



Wildnispädagogik: Achtsamkeitswanderung im Grünwalder Forst



Die Achtsamkeitswanderung ist eine Reise zu dir selbst. Sie basiert auf den Traditionen der indianischen Naturvölker und kann ein sehr berührendes Erlebnis sein. Alles, was dich unbewusst bewegt, spiegelt dir die natürliche Umgebung wider. Die Natur kommuniziert auf vielfältige Weise mit dir: etwa durch eine Pflanze, einen Stein oder durch ein Tier, welches dir unterwegs begegnet. Während du dich achtsam in der Natur bewegst, kannst du spüren, wer du wirklich bist - mit deinen Stärken und Besonderheiten. Auf diese Weise kommst du dir selbst, deinem inneren Wesen, näher.

In naturverbunden Kulturen wird diese Wanderung auch Medizinwanderung, Walkabout etc. genannt. (Beispiele: Keltischer Schamanismus, Indianer, Aborigines). Dort ist es selbstverständlich, dass jeder Mensch Zeit alleine in der Natur verbringt, um

- lebenswichtige Fragen an die Natur zu stellen,
- bei Entscheidungssituationen zu mehr Klarheit zu gelangen,
- an die eigenen Grenzen zu gehen,
- seine Lebendigkeit zu spüren,
- sich als Teil des großen Ganzen zu fühlen.

Am Sonntag 16.10.2022 von 10 Uhr bis 15 Uhr

Persönliche Vorbereitung

Der Fokus dieser Veranstaltung besteht darin, mithilfe der Natur Antworten auf individuelle Fragen zu finden. Deshalb ist es hilfreich, wenn du dir vorab bereits ein persönliches Ziel oder Thema überlegst, welches du während der Veranstaltung voranbringen möchtest. Formuliere davon ausgehend, vorab zwei bis drei Fragen, für die du Antworten suchst. Je klarer deine Fragen formuliert sind, desto kraftvoller werden die Impulse sein, welche du durch die Natur erhältst.

Ablauf

Am Anfang wandern wir zu unserem Veranstaltungsort, welcher sich in ca. 1,5 km Entfernung vom Treffpunkt befindet. Dabei kannst du dich nochmal auf dein persönliches Thema sowie auf die Natur einstimmen.

Am Veranstaltungsort führen wir zunächst eine 15-minütige Meditation durch. Danach suchst du dir einen schönen Platz, um dort dein persönliches Thema mit Hilfe von Naturgegenständen zu visualisieren (ähnlich einem Mandala). Wichtig dabei ist, dass du intuitiv vorgehst und dich vom Bauchgefühl leiten lässt, das logische Denken darf in dieser Zeit pausieren. Dein persönliches Thema kann während der ganzen Veranstaltung anonym bleiben. Wenn du möchtest, kannst du dich aber auch mit anderen in Kleingruppen zusammentun, um euch gegenseitig auszutauschen.

Nun beginnt deine Visionssuche: Dabei bist du ca. 1 Std. allein in der Natur unterwegs, um dort nach Zeichen, Symbolen, Plätzen, Wegen etc. zu suchen, welche dich intuitiv ansprechen. Lasse dich inspirieren und dabei nicht von der Logik leiten, sondern nimm das an, was kommt. Beobachte die Natur und verharre an den Stellen, die dich anziehen. Vielleicht suchst du dir auch einen persönlichen Kraftplatz und schaust, ob dieser Ort dir eine Geschichte erzählt, die mit deinem Leben zu tun hat. Sei einfach nur da, beobachte deine Umgebung und spüre, was sie in dir auslöst. Gerne kannst du dabei Naturgegenstände deiner Wahl sammeln oder dir Notizen machen.

Danach kommen wir wieder zusammen und tauschen uns aus. Wenn du möchtest, kannst du dein Kunstwerk und dein Thema der gesamten Gruppe vorstellen.

Am Schluss wandern wir gemeinsam wieder zu unserem Treffpunkt zurück.

Treffpunkt: Grünwald, Trambahnstation Ludwig-Thoma-Straße

Adresse: Ludwig-Thoma-Straße 30, 82031 Grünwald

Benötigte Ausrüstung: Wetterfeste Kleidung, lange Hosen empfohlen, Schuhe mit fester Sohle, Sitzkissen, Schreibblock und Stift. Bitte Verpflegung selbst mitbringen.

Anmeldung: Burkhard (0176) 80593954 oder burkhard@treat-of-wilderness.de

Ich freue mich auf magische Naturerlebnisse sowie viele neue Impulse und Erkenntnisse.

Herzliche Grüße,
Burkhard