

## Häufig gestellte Fragen

Was ist Achtsamkeit?

- Durch und mit Achtsamkeit setzt man sich mit dem eigenen, möglicherweise zunächst noch nicht wahrnehmbaren, inneren Erleben in Verbindung. Die Aufmerksamkeit wird in den Körper gelenkt und der Körper von innen gespürt.

Warum ein Achtsamkeitstraining in der Natur?

- Ein Einstieg in die Achtsamkeit ist in der Natur besonders einfach. In der Natur werden alle Sinne angesprochen. Naturmeditationen helfen Energie für den Alltag zu tanken und machen uns zufrieden, ruhig und gelassen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Aufenthalt in einem Naturraum u.a. den Blutdruck senken kann, zur Entspannung beiträgt und das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Brauche ich Vorkenntnisse?

- Nein, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Was bringt das Training meiner Gesundheit?

- Regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft stärken das Herz-Kreislauf-System und können Krankheiten vorbeugen. Das Immunsystem wird gestärkt und gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und Stoffwechsel positiv beeinflusst.

Wie wird Achtsamkeit trainiert?

- Wir arbeiten nach einem anerkannten und zertifizierten Kurskonzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeits- und Naturtraining“. Es gibt Einzel- oder Gruppentermine. Dabei sind wir im Naturraum Wald bzw. Feld/Wiese/Waldrand unterwegs.

Welche inhaltlichen Themen gibt es?

- Praktische Übungen, Meditation und Atem, Achtsamkeit im Alltag

An wen richtet sich das Angebot?

- Einzelpersonen, Paare, Gruppen oder als Gesundheitsmanagement für Firmen und Einrichtungen.

- Gesunde Menschen ab 16 Jahren mit Stressbelastungen, die lernen wollen, mit Hilfe der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft zu kommen.

Ist eine finanzielle Förderung durch die Krankenkasse möglich?

- Sprecht dazu direkt mit eurer Krankenkasse.

Welches Equipment wird benötigt?

- Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung. Bei warmen Wetter bitte an ausreichend Sonnenschutz und genug zum Trinken für unterwegs denken. Bei wechselhaftem Wetter lieber eine Regenjacke einpacken.

Auf jeden Fall geeignetes Schuhwerk tragen. Und auch im Sommer empfiehlt sich im Wald eine lange Hose.

Finden die Trainings bei jedem Wetter statt?

- Bei extrem heißen Temperaturen behalten wir uns vor, Uhrzeiten zu verschieben oder Trainings abzusagen. Bei Unwetterwarnungen wie Sturm, Starkregen oder Gewitter finden keine Trainings statt. Leichter Regen oder nasser Untergrund sind kein Grund zur Absage.

Absage-Regelung:

- Termine, die nicht wahrgenommen werden können, bitten wir 24 Stunden vorher abzusagen. Es reicht auch eine rechtzeitige Nachricht per Email, WhatsApp oder auf unserem AB. Nicht oder zu spät abgesagte Termine können nicht nachgeholt werden und werden zu 100% berechnet. Für jedes Problem gibt es eine Lösung – spricht uns einfach an.

Wie ist das mit dem Bezahlen?

- Mit der verbindlichen Anmeldung wird die Kursgebühr fällig. Bitte bezahlt den Betrag entweder per PayPal Freunde-Option an [anke.geiselmann@gmail.com](mailto:anke.geiselmann@gmail.com) oder per Überweisung an : Anke Geiselmann IBAN DE15 3002 0900 5320 5042 22

Über mich:

Nach der erfolgreichen Ausbildung zum Natur- und Achtsamkeitstrainer an der Dt. Akademie für Waldbaden und Gesundheit leite ich seit August 2021 eigene Kurse für Achtsamkeit in der Natur.

Bereits seit 2019 begeistere ich Menschen mit Naturerlebnissen mit Tieren. Dieses Angebot wird nun sinnvoll durch die Trainings für Einzelpersonen und Gruppen ergänzt. Auszeit ist immer Raus-zeit: Ich lade Dich ein, bei Achtsamkeit im Grünen Deine persönliche Natur zu entdecken und spüren.

*Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen.*

*Achtsamkeit ist die Kunst, in der Gegenwart und in wachem Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein...Diese Haltung erlaubt uns, die Natur in Ruhe zu betrachten und der Wirkung, die sie auf uns hat, nachzuspüren...*

*Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Aber je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen (Huppertz und Schataneck: Achtsamkeit in der Natur, Junfermann 2015)*