



Kurs: Achtsamkeit in der Natur erleben

11. bis 14. Juli 2019 im südlichen Schwarzwald, Haus Hollerbühl

In diesem Seminar tauchen wir mit verschiedenen achtsamen Zugängen in die Natur des Schwarzwaldes ein. Unser Angebot wendet sich an alle Interessierte, die Achtsamkeit in der Natur für den beruflichen (Naturpädagogik, Pädagogik, Therapie, Beratung) Kontext einüben wollen.

In der Natur fällt vielen Menschen die Achtsamkeitspraxis besonders leicht. Der Workshop wird zu verschiedenen Tageszeiten überwiegend im Freien stattfinden. Die Natur wird dabei nicht Kulisse der Achtsamkeit sein, sondern ihr Gegenstand. Wir werden in unterschiedlichen Naturräumen des Schwarzwaldes gemeinsam Achtsamkeitsübungen erleben, die die Gegebenheiten der Natur auf sinnlich wahrnehmende, erkundende, spielerisch bewegte, gestaltende und kontemplative Weise einbeziehen, unsere Erfahrungen besprechen und unter anderem folgende Themen diskutieren:

- ❖ Was ist für uns und die anderen Natur? Wie erleben wir die unterschiedlichen Aspekte von Natur?
- ❖ Erleichtert Natur die Achtsamkeitspraxis? Fördert die Achtsamkeitspraxis das Naturerleben?
- ❖ Welche Bedeutung kann die Achtsamkeitspraxis für das Engagement für die natürliche Umwelt haben?
- ❖ Spirituelle Erfahrungen in der Natur

Unterkunft: www.hollerbuehl.de, Seminar- und Ferienhaus Hollerbühl, Burkhard Siegfried-Wellige, Schmalenberg 20, D-79875 Dachsberg, Fon +49 (7672) 90 62 59, Fax +49 (7672) 90 63 82, E-Mail: mail@hollerbuehl.de

Das Seminarhaus HOLLERBÜHL im südlichen Schwarzwald in der Nähe von St. Blasien. Schmalenberg als Ortsteil der Gemeinde Dachsberg liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Städte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Das Kurshaus ist mit dem öffentlichen Verkehr (Bus ab St. Blasien) gut erreichbar.

Beginn: 11. 7. 2019, 17.00 Uhr

Ende: 14. 7. 2019, 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Huppertz, Arzt f. Psychiatrie / Psychotherapie, Verena Schatanek, Dipl. Biologin, Naturpädagogin

Anmeldungen bitte an Michael Huppertz, mihup@web.de

Unterkunft und Verpflegung: Hollerbühl ist ein liebevoll renoviertes altes „Schwarzwaldhaus“. Die Zimmer sind dementsprechend klein und ohne WC, Dusche, fließend Wasser. Die sanitären Anlagen befinden sich auf der Etage: Einzelzimmer im Haus (Euro 282.-), Einzelzimmer im Bauwagen (Euro 228), Doppelzimmer (Euro 252.-) oder 3er Schlafempore (Euro 198.-), die Verpflegung ist vegetarisch. Diätische Sonderwünsche werden mit Euro 7.- pro Tag verrechnet. **Zimmerbuchungen bitte direkt mit dem Kurszentrum vereinbaren, Kontakt siehe oben**

Kursgebühr: Euro 360.- (Ermässigung möglich)

Bitte alles mitbringen, was Sie für einen mehrstündigen Aufenthalt in der Natur bei jeder Witterung benötigen.

Literatur:

Huppertz, M. / Schatanek, V. Achtsamkeit in der Natur – 84 Übungen und theoretische Grundlagen, Junfermann 2015

An
Michael Huppertz
mihup@web.de

oder

Im Klingen 20a
D-64665 Alsbach-Hähnlein
Deutschland

Anmeldung für den Kurs Achtsamkeit in der Natur erleben

Donnerstag, 11. Juli 2019 bis Sonntag 14. Juli 2019 im Haus Hollerbühl

Name: Vorname:
Beruf: Telefon:
Strasse SH: PLZ/Ort:
E-Mail:
Datum: Unterschrift:

Zimmerwunsch bitte markieren, aber bitte direkt mit dem Kurszentrum vereinbaren

- Einzelzimmer im Haus
- Einzelzimmer im Bauwagen
- Doppelzimmer
- Schlafempore (3er Zimmer)

Fakultativ:

Anmerkungen zu persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit Achtsamkeit

Anmeldeschluss: 10. Mai 2019