



„Herbstkompositionen“ Achtsamkeit in der Natur und kreativer Ausdruck

21. bis 24. Oktober 2021 im südlichen Schwarzwald, Haus Hollerbühl

In diesem Seminar tauchen wir mit verschiedenen achtsamen Zugängen in die herbstliche Natur des Schwarzwalds ein. Wir erkunden auf unseren Streifzügen die jahreszeitlichen Prozesse und Veränderungen und nehmen wahr, welche Bilder, Assoziationen, Melodien, Geschichten, Lieder, Ideen sie in uns hervorrufen. Wir setzen uns mit heutigen und früheren Ansätzen von Achtsamkeit in der Natur auseinander und experimentieren damit, wie wir diese Haltung in verschiedene Alltags- und berufliche Situationen einbetten können.

Es ist ausreichend Zeit für das eigene Unterwegs sein und für gestaltende Ausdrucksmöglichkeiten – sei es Fotografie, Singen, Musizieren, Malen, Schreiben, LandArt. Bringen Sie dafür Ihre bevorzugten Utensilien und Materialien mit. Wir werden pro Kurstag jeweils gemeinsam und angeleitet die Haltung der Achtsamkeit in der Natur einüben, verschiedene achtsame Naturzugänge mit Übungen erleben, die jeweils die aktuellen Gegebenheiten der Natur und des Ortes auf sinnlich wahrnehmende, erkundende, spielerisch bewegte und kontemplative Weise einbeziehen. In der täglichen achtsam gestaltenden „Herbstwerkstatt“ nehmen wir uns vertieft Zeit und Raum für unsere „Herbstkompositionen“.

.....
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 wunderschöne Kurshaus ist mit dem öffentlichen Verkehr (Bus ab St.Blasien) gut erreichbar.

Beginn: 21.10.2021, Zimmerbezug ab 16.00 Uhr, 17 Uhr Start

Ende: 24.10.2021, 13.00 Uhr

Leitung: Matthias Wörne, Sozialpädagoge, Naturpädagogin, Naturtherapeut (Exist), Leiter der Naturschule-Deutschland e.V.: *Lyrik, Poesie, Musik, Lieder, Geschichten*

Verena Schataneck, Dipl. Biologin, Naturpädagogin, Naturschulen von Grün Stadt Zürich: *Naturfotografie, LandArt, Geschichten, Anmeldungen* bitte an verena.schataneck@gmx.ch

Unterkunft und Verpflegung: Hollerbühl ist ein liebevoll renoviertes altes „Schwarzwaldhaus“. Die Zimmer sind dementsprechend klein und ohne sanitäre Anlagen. Diese befinden sich auf der Etage: Einzelzimmer im Haus mit Vollpension pro Nacht je nach Teilnehmerzahl zwischen Euro 92 und Euro 102,-, die hervorragende biologische Küche ist vegetarisch. Diätische Sonderwünsche werden mit Euro 7.- pro Tag verrechnet. **Zimmerbuchungen bitte direkt mit dem Kurszentrum vereinbaren, Kontakt siehe oben**

Kursgebühr: Euro 280.-. Bitte alles mitbringen, was Sie für einen mehrstündigen Aufenthalt in der Natur bei jeder Witterung benötigen und was sie für Ihr „Gestalten“ brauchen, z.B. Schreibzeug, Malutensilien, Instrumente, Fotoapparat

Literatur:

Huppertz, M. / Schataneck, V. Achtsamkeit in der Natur – 84 Übungen und theoretische Grundlagen, Junfermann 2015
SILVIVA Kartenset Achtsamkeit in der Natur, Schataneck und Huppertz, www.silviva.ch

Anmeldung „Herbstkompositionen“ – Achtsamkeit in der Natur und kreativer Ausdruck

Adressaten/Adressatinnen

- Menschen, die „Achtsamkeit in der Natur“ aus persönlichem oder/und beruflichem Interesse kennenlernen möchten
- Menschen, die interessiert sind, die jahreszeitliche Prozessen im Herbst bewusst zu erleben
- Menschen, die Raum und neue Impulse für ihre kreativen Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt mit der Natur suchen
- Menschen, die bereit sind, ihre Erfahrungen im Kontakt mit der Natur sowie ihre gestalterischen Prozesse mit anderen Menschen zu teilen

Donnerstag, 21. Oktober 2021 bis Sonntag 24. Oktober 2021 im Haus Hollerbühl

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

Fakultativ:

Anmerkungen zu eigener Achtsamkeitspraxis

Anmerkungen zu kreativen Ideen und Ausdruckswünschen

Anmeldungen: spätestens bis 15. August 2021

Verena Schatanek, Flurystrasse 7c, CH-8620 Wetzikon, Verena.schatanek@gmx.ch