



## Kurs: Achtsamkeit in der Natur erleben

### 7. bis 11. Juli 2021 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](http://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](mailto: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. Hollerbühl ist ein liebevoll renoviertes altes „Schwarzwaldhaus“ mit grossem Charme in einer wunderschönen Landschaft. Die Zimmer sind klein und ohne WC, Dusche, fliessend Wasser. Die sanitären Anlagen befinden sich auf der Etage. Die hervorragende biologische „Küche“ ist vegetarisch. **Einzel- und Doppelzimmer von 70 bis 92 Euro pro Nacht Vollpension: Zimmerbuchungen bitte direkt mit dem Kurszentrum vereinbaren, Kontakt siehe oben [www.hollerbuehl.de](http://www.hollerbuehl.de)**

**Beginn:** 7.7. 2021, 16.00 Uhr

**Ende:** 11. 7. 2021, 13.00 Uhr

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

**Kontakt und Anmeldungen:** [verena.schatanek@gmx.ch](mailto:verena.schatanek@gmx.ch), [www.achtsamkeitindernatur.de](http://www.achtsamkeitindernatur.de)

**Teilnehmerzahl:** 16 bis 18

**Kursgebühr:** Euro 400.- (Ermässigung möglich), Kosten für Unterkunft und Verpflegung siehe [www.hollerbuehl.de](http://www.hollerbuehl.de)

**Material:** 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, SILVIVA Kartenset Achtsamkeit in der Natur, Schatanek und Huppertz, [www.silviva.ch](http://www.silviva.ch)

## Anmeldung für den Kurs Achtsamkeit in der Natur erleben

Mittwoch, 7. Juli 2021 bis Sonntag 11. Juli 2021 im Haus Hollerbühl

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

### Anmeldeschluss: 3. Mai 2021

Abmeldung bis 2 Monate vorher ohne Gebühren, 8 bis 3 Wochen vorher: 20 % Stornogebühren,  
ab 2 Wochen vorher 80% Stornogebühren auf Unterkunft und Verpflegung.

### Fakultativ:

Anmerkungen zu eigener Achtsamkeitspraxis (in der Natur)

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