



## «Verwandlungen»

# Achtsamkeit in der Natur und kreativer Ausdruck

## 7. bis 9. Oktober 2022 in und um Freiburg im Breisgau

In dieser Fortbildung tauchen wir in die herbstliche Natur am Schönberg bei Freiburg ein. Auf achtsamen Streifzügen erkunden wir das jahreszeitliche Geschehen und seine Resonanz in uns: Welche Assoziationen, Gedanken und Gefühle ruft es hervor? Wie können wir davon etwas ausdrücken? Wir experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten wie z.B. Gestalten, Schreiben und Musizieren und lernen einfache Methoden kennen, die in die naturpädagogische Arbeit mit Kindern oder Erwachsenen einfließen können.

Die Teilnehmenden erfahren Hintergründe zu Konzept und Praxis der Achtsamkeit und lernen verschiedene Übungen kennen: sinnlich wahrnehmend, erkundend, spielerisch bewegt, kontemplativ. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das was aktuell vor Ort geschieht und lassen uns darauf ein, wie Eindrücke sich in kleine Kreationen oder Kompositionen verwandeln können. So erfahren wir Inspiration für unser eigenes kreatives Tun und für den Einbezug achtsamer und kreativer Elemente in die Naturbildung.

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die

- die „Achtsamkeit in der Natur“ aus persönlichem oder beruflichem Interesse kennenlernen möchten
- interessiert sind, jahreszeitlichen Prozessen nachzuspüren
- Raum und neue Impulse für ihre kreativen Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt mit der Natur suchen

**Datum:** 07.-09.10.22; Fr 16 – So 13 Uhr (Fr 16-19, Sa 9-19, So 9-13 Uhr)

**Ort:** 79100 Freiburg (Stadtteil Vauban)

**Treffpunkt am Freitag:** Endhaltestelle „Innsbruckerstraße“ (Stadtbahnlinie 3 Richtung Vauban)

**Anzahl Teilnehmende:** 10-16 Personen

**Kosten:** bei Anmeldung bis zum 07.07.22 € 195,--, danach € 230,--.

**Leitung:** Verena Schatanek; Dipl. Biologin, Naturpädagogin, Leiterin der Naturschulen von Grün Stadt Zürich, Co-Autorin des Buchs «Achtsamkeit in der Natur» und Matthias Wörne; Dipl. Sozialpädagoge, Naturpädagoge, Erzähler, Lyriker

**Organisatorische Hinweise:** Ihre Unterkunft organisieren die Teilnehmenden selbst. Bitte für den Sa tagsüber eigene Verpflegung und Getränk mitbringen. Für das Abendessen am Fr und Sa sowie das Mittagessen am So reservieren wir in einem nahegelegenen Restaurant einen Tisch. Am Sa und So steht uns ein Seminarraum in der Freien Heilpraktikerschule zur Verfügung (Marie-Curie-Str. 1)

**Anmeldung:** <https://www.naturschule.de/index.php/angebot/ein-bis-dreitaegige-fortbildungen/anmeldung>

**Anmeldeschluss:** 05.08.22

### Literatur:

Huppertz, M. / Schatanek, V. Achtsamkeit in der Natur – 101 Übungen und theoretische Grundlagen, Junfermann 2021

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

[www.achtsamkeitindernatur.de](http://www.achtsamkeitindernatur.de) [www.matthiaswoerne.de](http://www.matthiaswoerne.de)