

## 19/1-GB-23

### „Achtsamkeit in der Natur“

„Sei wie die Naturkräfte:  
wenn es stürmt, ist das nur der Wind;  
wenn es regnet, ist das nur der Regen;  
wenn die Wolken vorüberziehen, tritt die Sonne hervor.“  
Laotse

An diesem Wochenende wollen wir mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis die Natur in und um uns herum neu erleben, mit allen Sinnen wahrnehmen in der schönen Landschaft des Seddiner Sees. Dabei erfahren wir wie man Achtsamkeit entwickeln und damit eine gelasseneren Haltung im Alltag einnehmen kann. Wie kann die Achtsamkeitspraxis besonders in der Natur dabei hilfreich sein? Wie lassen sich Herausforderungen auf dem Weg zu mehr Gewahrsein in Bezug auf sich selbst und andere achtsam annehmen und wie kann uns die Natur dabei unterstützen?

Wir praktizieren im Wald und am See.

Termin: 25.05.2019 14:00Uhr bis  
26.05.2019 14:00Uhr

Kursleiter: Diethild Simon  
Achtsamkeitstrainerin  
(Ausbildung am Mindfulness Training Institute San Francisco und bei Marc Coleman  
„Awake in the Wild“)

Ort: Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Seeweg 2, 14554 Seddiner See

Kosten:		GEW-Mitglieder	Nichtmitglieder
	Seminargebühren	100,00 €	200,00 €
	+ Getränke und Verpflegung	50,00 €	50,00 €
	+ Übernachtung im EZ m. Frühstück	56,00 €	56,00 €

Anmeldeschluss: 10.05.2019

#### Mitzubringen:

- bequeme, nicht einengende Kleidung
- Regenschutzkleidung
- Sonnenschutz - Sonnenhut / Creme
- Mückenschutz
- Meditationskissen oder Sitzbänkchen,  
gut geeignet ist auch ein faltbarer Campingsitz für den Boden z.B. Thermarest
- Isomatte
- leichte Decken / Tücher zum Umhängen
- Sportkleidung/-schuhe für eine Wanderung um den See

#### Anmeldung

per Mail an [seminare@gew-brandenburg.de](mailto:seminare@gew-brandenburg.de)

online Anmeldung [www.gew-brandenburg.info/Weiterbildung/Seminarprogramm\\_I-2019.html](http://www.gew-brandenburg.info/Weiterbildung/Seminarprogramm_I-2019.html)