



Achtsamkeit in der Natur am 25.09.2021 im Garten der Stoll VITA Stiftung

Bei schönstem Herbstwetter fand am 25.09.2021 die inklusive Veranstaltung „Achtsamkeit in der Natur“ mit 7 begeisterten Teilnehmerinnen statt.

Die erfahrenen Referentinnen Nicola Ober- Jäger und Regina Weber (beide AWO Waldshut, von rechts, stehend) führten durch ein abwechslungsreiches Programm mit praktischen Übungen zur Methode der Achtsamkeit sowie Wissenswertem über Kräuter und Früchte im herbstlichen Garten und umrahmten das Ganze mit passenden Texten und Gedichten zum Thema Herbst.

Regelmäßiges Ausüben von Achtsamkeit nach der Methode des MBSR (Mindfulness-Based- Stress -Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn) kann in Krisensituationen und zur Stressbewältigung hilfreich sein.



**Gemeinsam
erstellten die
Teilnehmerinnen
ein buntes
Herbstmandala aus
Naturmaterialien.**

