

Achtsamkeit in der Natur im Wandel der Jahreszeiten

- Natur mit allen Sinnen erleben
- Achtsamkeit üben
- Sich in der Natur spüren
- Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur erkennen



„Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen.“ Michael Huppertz

Die AWO Waldshut bietet in Zusammenarbeit mit der Stoll VITA Stiftung erneut einen Workshop an, bei der Interessierte sich selbst und die Natur achtsam erleben können. Das Konzept der Achtsamkeit kann zur Stressbewältigung beitragen.

Am: **Samstag, 20. Juli 2024** von 13.15 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort: Stoll VITA Garten, Brückenstraße 15 in Waldshut
Kosten: 15 € pro Termin, ermäßigt 5 € pro Termin
Anmeldung: AWO Waldshut 07751 / 9112-26
E-Mail: nicola.ober-jaeger@awo-waldshut.de
antonia.kaiser@awo-waldshut.de

Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.