

# Achtsamkeit in der Natur im Wandel der Jahreszeiten

Termin am 30.09.2017 zum Thema Herbst



Zum dritten Mal in diesem Jahr führte die AWO Waldshut in Zusammenarbeit mit der Stoll VITA Stiftung eine inklusive Veranstaltung zum Thema Achtsamkeit in der Natur im Stoll VITA Garten durch.

Nicola Ober-Jäger und Tanja Baumgartner, zwei Mitarbeiterinnen des Ambulant Betreuten Wohnens der AWO, hatten wieder ein großes Repertoire dabei, wie die 15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen achtsam mit sich und der Natur umgehen können.

Konsequent angewendet kann das Konzept der Achtsamkeit zur Stressbewältigung beitragen.



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



Zum Schluss gestalteten alle Anwesenden gemeinsam ein Bild aus Blumen, Blüten und Früchten des Gartens im Kreis der Farpalette. Es war eindrücklich, was der Herbst als „Maler der Natur“ für eine Farbpracht entfaltete.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer äußerten den Wunsch, nächstes Jahr wieder dabei zu sein.