

**SCHNUPPERKURS**

# Achtsamkeitstraining in der Natur

**30. Juni 2017, 14:00 - 17:00 Uhr**

## Auszeit - Zeit für Dich

Abschalten - Innere Ruhe finden -  
Bei sich ankommen

### Infos zum Schnupperkurs

#### Datum:

30. Juni 2017

#### Zeit:

14:00 - 17:00 Uhr

#### Treffpunkt:

Parkplatz Einfahrt zum  
NABU Gut Sunder,  
Meißendorf/Winsen  
(Aller)

#### Anmeldung:

Anmeldeschluss:  
28.06.2017

Per E-Mail:  
info(at)ulrikeroth.de

oder telefonisch  
unter 0160/94704861

Die Teilnehmerzahl ist  
auf 10 begrenzt.

Weitere Infos:  
www.ulrikeroth.de

Kosten: Euro 39,00

#### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst im Moment zu sein, sich zu öffnen für das was ist, geschehen zu lassen, emotionale Balance zu finden und eine positive und bewusste Haltung einzunehmen.

Achtsamkeit bedeutet auch, sich selbst, den Dingen und Menschen Zeit zu geben und sich auf den natürlichen Rhythmus des Lebens einzulassen.

Achtsamkeitstraining in der Natur beruhigt den Geist, nährt die Seele und öffnet das Herz, verschafft Klarheit und innere Ruhe.

#### Für wen ist das Achtsamkeitstraining in der Natur geeignet?

Die Übung in Achtsamkeit in und unter Einbeziehung der Natur eignet sich besonders zur Stressprävention und Stressbewältigung.

#### Gibt es Voraussetzungen?

Außer dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk gibt es keine Voraussetzungen. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren.

Die Teilnahme ist eigenverantwortlich, Haftungsansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen.