

# In der Stille der Natur

## Achtsamkeit vertiefen und das JETZT erleben

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Achtsamkeit durch die Kraft der Natur vertiefen können. Umgeben von natürlichen Elementen erfahren Sie, wie Sie Ihre Sinne schärfen, im Moment präsent bleiben und Ihre innere Ruhe finden. Durch achtsame Übungen und Reflexionen inmitten der Natur entdecken Sie, wie Sie mehr Gelassenheit und Klarheit in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Natur aufzubauen – für mehr Balance und Bewusstsein in Ihrem Leben.



Mit einem Klick  
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Dieses Seminar ist ideal, um Ihre Achtsamkeit zu vertiefen und mehr Ruhe und Klarheit in Ihren Alltag zu bringen. Inmitten der Natur lernen Sie, wie Sie mit einfachen, achtsamen Praktiken Ihre Sinne schärfen und im Moment präsent bleiben können. Es hilft Ihnen, Stress abzubauen, Ihre Gedanken zu ordnen und Ihre innere Balance zu finden.

### Inhalte:

- Natur als Wirkungsraum wahrnehmen
- Impulse zur Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen und Meditationsübungen
- Reflexion

Dauer  
1 Tag

Zeit  
9:00 – 16:30

Trainerin  
Christine Dörband