

# Achtsamkeit in der Natur

Jetzt  
anmelden

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter zu praktizieren als in der Natur. An diesem Nachmittag entdecken wir die Qualitäten von Achtsamkeit (absichtslos, bewusst, gegenwärtig, offen, geschehen lassend) durch verschiedene praktische Übungen. Das Erlebte wird zur Basis für eigene Erfahrungen in der Natur und kann ein Anfang sein für eine bewusst achtsame Haltung im Alltag.



## Mitbringen/Spezielles

- Dem Wetter angepasste Kleidung (wir werden bei jedem Wetter draussen sein). Bei gefährlichen Verhältnissen (Sturm, starke Gewitter) wird ein Verschiebdatum angeboten
- Ein (warmes) Getränk
- Gehfähigkeit auf Wald- und Wiesenwegen ist notwendig

## Datum/Ort

- Donnerstag, 3. Oktober 2024, 13.30 – 16.30 Uhr
- Treffpunkt Rotkreuz, Busstation Küntwil (13.23 h ab Bahnhof Rotkreuz)

## Kursleitung

- Daniela Odermatt, dipl. Lehrerin für Achtsamkeit und Entspannungsmethoden

## Information und Anmeldung

### Pro Senectute Kanton Zug · Kurswesen

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug · Telefon 041 511 15 30  
kurse@zg.prosenectute.ch · www.zg.prosenectute.ch

