

Achtsamkeit in der Natur

Streifzüge, Übungen und Hintergründe



23.-25.05.2026 (Pfingsten)

Ibach / Südschwarzwald

*Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur,
und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf
die Achtsamkeit der Menschen.*

Diese Fortbildung wendet sich an alle Interessierte, die Achtsamkeit in der Natur für den privaten oder beruflichen Kontext kennenlernen und einüben wollen. In unserem Verständnis von Achtsamkeit nutzen wir Natur nicht lediglich als Kulisse oder Raum, sondern wir begeben uns in den direkten und unmittelbaren Kontakt mit der umfassenden, mehr-als-menschlichen Welt. Auf diese Weise entfaltet Achtsamkeit Wirkungen im Sinne einer Fürsorge für sich selbst und für die Mitwelt.

Auf unseren Streifzügen tauchen wir ein in unterschiedliche Naturräume und in die stimmungsvolle Atmosphäre und Weite des Ibacher Hochtals im Südschwarzwald. Sinnlich wahrnehmend, aktiv erkundend, empathisch, spielerisch bewegt, gestaltend und kontemplativ lernen wir eine bunte Palette verschiedener achtsamer Zugänge kennen, die wir sowohl für uns selbst als auch mit anderen Menschen in der Natur praktizieren können.

Sa-Mo 23.-25.05.2026

Sa 13 bis Mo 14 Uhr

Ort: Zentrum Neuenzell, 79837 Ibach.

www.neuenzell.de

Leitung: Verena Schatanek, Dipl. Biologin, Naturpädagogin, Buchautorin «Achtsamkeit in der Natur». www.achtsamkeitindernatur.de

Matthias Wörne, Naturpädagoge, Erzähler, Autor. www.matthiaswoerne.de

Kosten: Bei Anmeldung bis zum 28.02.26 € 295,--, danach € 320,--, zzgl. € 275,-- für Übernachtung und Verpflegung (Einzelzimmer)

Anmeldeschluss: 07.04.26

Info und Anmeldung:

www.naturschule.de

