



The World Foundation for Natural Science
*The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church
Restoring and Healing the World through Responsibility and
Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

Achtsamkeit in der Natur



**Eine Hinführung zu
Achtsamkeitsübungen in der Natur**

Samstag, 30. August 2025, 15:00 bis 17:30 Uhr
Parkplatz "AWO"- Seniorenwohnheim, 86179 Haunstetten

www.NATURALSOURCE.org

ZUM INHALT:

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur. Und das, was nötig ist, um diesen Planeten Erde so schön und liebenswert zu erhalten, wie er ist – ist Achtsamkeit!

Achtsamkeit ist nicht kompliziert, sie ist einfach und erdet uns! Achtsamkeit in der Natur kann uns helfen, uns zu entspannen, zu erholen und uns weiterzuentwickeln, indem wir lernen, eine naturnahe Perspektive einzunehmen und dadurch eine neue Sichtweise auf die Dinge zu gewinnen.

Mit dieser Haltung der Ruhe begeben wir uns an diesem Nachmittag in die Natur und machen einige Übungen, z. B. eine „Baum-Meditation“, ein „Dankbarkeitsritual“ und eine Übung zum „Wie du gehst, so geht es dir“.

Ein kurze Einführung informiert über die positiven Auswirkungen der Natur auf die menschliche Gesundheit, die durch zahlreiche Studien belegt sind, z. B. durch die Waldmedizin aus Japan.

Bitte bequeme Kleidung, eine Jacke /Hose mit Taschen und eine Decke mitbringen.

DATUM / ZEIT:

Samstag, 30. August 2025, 15:00 bis 17:30 Uhr

REFERENTIN:

Sabine Manz, Lehrerin

ORT:

Parkplatz „AWO“- Seniorenwohnheim
Sauerbruchstrasse 1 (Eingang „Siebentischwald“)
DE-86179 Haunstetten

KOSTEN:

EUR 10.– für Mitglieder
EUR 12.– für Nichtmitglieder

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Tel. +49(89)381-570590
E-Mail: DE-Muenchen@NATURALSCIENCE.org