



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



Samstag, 15. November 2025, 14:30 bis 16:30 Uhr  
Parkplatz „AWO“ Seniorenwohnheim, 86179 Haunstetten

[www.NATURALSOURCE.org](http://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 – 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 Samstagnachmittag in die Natur und machen einige Übungen, darunter z. B. einen „Herbst-Spaziergang mit allen Sinnen“, eine „Baum-Meditation“, eine „Wolkenguck-Übung“ und eine Geh-Übung gemäß dem „Wie Du gehst, so geht es Dir“ und vieles mehr.

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 eine Decke/ein Sitzkissen mitbringen und warm anziehen. Ihre Jacke oder Hose sollte Taschen haben.

### **DATUM / ZEIT:**

Samstag, 15. November 2025, 14:30 bis 16:30 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