

03.09.

11-15 Uhr



© Wiebke Krause

## Achtsamkeitstag in der Natur

Durch Gehmeditation auf der Wiese und Sitzmeditation im Wald verbinden wir uns tief mit der äußeren und mit unserer inneren Natur. Wir tanken Ruhe und Kraft für unseren Alltag.

Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage für draußen und nach Bedarf Trinken und eine Kleinigkeit zum Essen mit. Wir werden achtsam gehen, sitzen, sprechen und essen – ganz gegenwärtig sein. Das beruhigt den Geist und entspannt den Körper.

Leitung:	Wiebke Krause
Veranstalter:	Natürlich Sein
Treffpunkt:	Uhlenkolk Mölln, Eingang
Preis:	10,- Euro
Mindestteilnehmer:	6 Personen
Anmeldung bis:	02.09.2017, 12 Uhr
Veranstaltung für:	Erwachsene