



## Achtsamkeitswanderung auf den Süchtelner Höhen

Termin: Donnerstag 07.09.2023

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Kursort: Viersen - Parkplatz an der Grillwiese  
gegenüber Stadion Hoher Busch



Gebühr: € 12,80

Leitung: Gabriele Albers

Kurs-Nr.: 23-11-504

Achtsamkeit ist das Verweilen im Hier und Jetzt. Dies lässt sich am besten in der Natur erleben, da hier nicht so viele störende Reize aus dem Umfeld auf uns einwirken.

Bei einer achtsam geführten Wanderung über die Süchtelner Höhen nutzen wir das Gehen zur Entspannung und die Natur zur Inspiration.

Bei meditativen Pausen legen wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die verschiedensten Naturelemente in Kombination mit spirituellen, inspirierenden Texten. So lernen wir in uns selbst hinein zu spüren aber auch die uns umgebende Natur an besonderen Kraftplätzen wahr zu nehmen.

Neben schweigsamen Etappen haben wir während der Wanderung ebenso Zeit und Raum die Gruppe näher kennen zu lernen, zu erzählen und die gemachten Eindrücke miteinander zu teilen.