

# Gartenflüstern



## Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Natur

Beim Gartenflüstern geht es darum, zuerst gemeinsam still zu werden. Nach einer kurzen Einführung geht jede Person für sich auf achtsame Entdeckungsreise durch den Garten, findet seinen Platz, lässt sich von einer Pflanze anziehen und öffnet seine Wahrnehmung für diese Pflanze. Was dabei geschehen kann ist sehr individuell. Die einen genießen den Duft, die Farben, die Formen, andere staunen über die Ruhe, die sie empfinden, dritte erhalten persönliche Botschaften der Pflanzen zu einem bestimmten Thema usw. Nach verschiedenen «Begegnungen» gibt es einen Austausch, Fragen können gestellt werden und ein kleiner Abschluss rundet die 2 Stunden ab. Die Teilnehmenden erleben den Garten auf eine neue Weise, sind im «Hier und Jetzt» mit der Natur und mit sich selber verbunden.

