

# Waldflüstern



## Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Natur

Auf weichem Boden gehen, Waldluft atmen, Vogelstimmen hören, sich an einen Baum anlehnen und die eigenen Wurzeln spüren. Sich als Teil der Natur erfahren.

Nach einer Einführung geht jede Person für sich auf achtsame Entdeckungsreise durch den Wald, lässt sich von einem Baum, einem Stein, einer besonderen Stelle, usw. anziehen. Durch zunehmende innere Ruhe weiten sich alle Sinne. Der Wald flüstert in tausend Stimmen, unendlich viele Düfte liegen in der Luft, verschiedenartige Formen zeigen sich. Durch absichtsloses Dasein wird es möglich tiefer zu sinken und klarer wahrzunehmen. Welche Sinne sind im Moment aktiv, auf welche Art und Weise? Das weitere Erleben ist sehr individuell. Vielleicht ergibt sich eine Begegnung mit einer bestimmten Pflanze, einem Tier, der Erde oder weiteren Energien. Oder das trockene Moos lädt zum Schlafen und Träumen ein. Oder das Fließen der Säfte im Baum ruft die ganze Aufmerksamkeit auf sich.

Nach einer oder mehreren Begegnungen und nach Ablauf eines bestimmten Zeitraumes, treffen wir uns wieder für einen Austausch und einen gemeinsamen Abschluss.

Die Teilnehmenden erleben den Wald auf eine neue Weise und kehren gestärkt und beseelt nach Hause zurück.

