

Entspannung Achtsamkeit



Fit im Wald – Achtsamkeitswandern

Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken – wer achtsam und aufmerksam durch den Wald geht und Sinneseindrücke bewusst wahrnimmt, kann dabei Kraft tanken und den Alltag aufbrechen. Pause vom Gewohnten machen, Akkus aufladen für mehr Lebenszufriedenheit, Stabilität und Gelassenheit. Mit sich selbst in Berührung kommen. Achtsamkeit als Lebenskunst, Natur erleben und Gesundheit fördern. Diese positiven Wirkungen, verstärkt durch Atem- und Meditationsübungen, können in dem Kurs erfahrbar werden. Durch die Kombination von Naturerfahrungen und Achtsamkeitsübungen können wir eine präsentere, akzeptierendere und naturverbundenere Haltung zum Leben entwickeln.

Kursleitung: Ulrich Bopp

Ort: In den Gmünder Wäldern (Taubental, Hölltal, ...)

Teilnehmerzahl: ab 5



● 09.01.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €

● 23.01.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €

● 06.02.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €

● 20.02.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €

-
- 06.03.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 20.03.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 17.04.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 15.05.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 12.06.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 26.06.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 10.07.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 24.07.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 18.09.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 02.10.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 16.10.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €

-
- 06.11.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 20.11.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 04.12.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €
-
- 18.12.2026
Freitag, 14:00 – 16:30
1 Termin – 22 € / 18 € / 16 €