

Achtsamkeit in der Natur mit allen Sinnen erleben 2026

Ursula Schumacher
www.entspannung-hanau.de

19.09. und 24.10.2026
7.30 - 10.30 Uhr in Hanau/Klein-Auheim

Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Natur dienen zur Unterstützung der Stressreduktion. Die positive und regenerierende Kraft der natürlichen Phänomene und Resonanzen wirkt ganzheitlich, harmonisierend und resilienzfördernd.



Wir laufen gemeinsam vom Obst- und Gemüsehof Wurbs aus am Waldrand entlang zum „Tor des Waldes“ und gehen entlang des Naturschutzgebietes der Hellebach bis zu einer Schutzhütte an der Fasaneriemauer. Schon der Weg dorthin bietet viele Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf unsere Sinne zu lenken. Lass dich überraschen, welche Sinne bei dir an diesem Tag besonders ausgeprägt sind und welche Verbindung du zu der natürlichen Umgebung aufbaust. An der Schutzhütte und im Verlauf des weiteren Weges Richtung Hainburg finden achtsame Übungen, einzeln und auch in der Gruppe sowie leichte Atem- und Bewegungselemente statt.

Dauer:	2 ½ - 3 Stunden, danach optional Einkehr im Obst-+ Gemüsehof Wurbs
Strecke:	ca. 3 km (langsames Tempo)
Anmeldung:	usch@entspannung-hanau.de oder Tel. 06181-690560
Teilnahmegebühr:	30 € pro Person
Gruppengröße:	bis zu 15 Personen

Bitte erscheine ca. 10 min. vor Beginn.

Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen, Sturm, Gewitter und Hagel. Für festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Regensachen und eigenes Getränk ist selbst Sorge zu tragen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Mit der Unterschrift auf der Anwesenheitsliste beim Workshop, wird die Gesundheit an Körper, Geist + Seele bestätigt. Die Veranstaltung erfolgt nicht zu therapeutischen Zwecken.