

# Waldflüstern



## Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Natur

Auf weichem Boden gehen, Waldluft atmen, Vogelstimmen hören, dich an einen Baum anlehnen, deine Wurzeln spüren. Durch zunehmende innere Stille weiten sich deine Sinne. Der Wald flüstert dir zu, kannst du es wahrnehmen? Was und wie nimmst du wahr? Wer begegnet dir? Möchtest du etwas wissen, hast du einen Wunsch? Flüstere es und lausche der Antwort. Was bist du bereit zu geben? Ein achtsamer Austausch findet statt.

Ich leite die Gruppe mit Impulsen und viel Freiraum. Mit neuen Eindrücken und Erfahrungen kehrst du nach Hause zurück.

Therese von Werdt, [t.v.werdt@gmail.com](mailto:t.v.werdt@gmail.com)  
Tel.: 031 961 22 42, Mobile: 078 682 57 05

