

Veranstaltung: **Meditatives, achtsames Wandern**

<p>Beschreibung: Auszeit! Wandern zum Still werden. Naturverbunden SEIN. In sich hinein- spüren und das Außen auf sich wirken lassen.</p> <p>Region: Sauerland – Naturpark Arnsberger Wald- Meschede – Enste</p> <p>Treffpunkt: Parkplatz (Dorf) Enste, Meschede</p> <p>Endpunkt: Parkplatz (Dorf) Enste, Meschede</p> <p>Voraussetzung: Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich</p> <p>Ausstattung: Für Outdoor- Aktivitäten geeignete Kleidung und Schuhe, Sitzunterlage, Wasser u. ggf. Snacks für unterwegs</p>	<p>Tourlänge: 6,4 km</p> <p>Dauer: ca. 5 Std.</p> <p>Terrain: Mittel; Schotter-/Waldwege</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 8 Pers.</p> <p>Zielgruppe: Erwachsene</p>	<hr/> <p>Darauf kannst Du Dich freuen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsübungen • Achtsames Verweilen • Meditative Sequenzen • Stillemomente <hr/> <p>Tourleitung: Manu Busch</p>
---	---	---

„Dieser Augenblick im Herzensraum,
in dem alles, was ist, willkommen ist.“
(Dorothy Hunt)

Toureninfo: Das Ziel dieser meditativen Wanderung ist das finden des Augenblicks. Beim meditativen Gehen haben wir kein bestimmtes (Lern)Ziel und verfolgen keinen Zweck. Wir gehen nicht „um zu“, um irgendwohin zu kommen oder um etwas zu erreichen.

Sehen was ist und wie es ist. Annehmen, was ist und wie es ist. Schätzen was ist und wie es ist. Offen und spielerisch mit der gegenwärtigen Situation und dem Naturraum verbunden sein, durch verschiedene Wahrnehmungsübungen, Stillemomente und Meditative Sequenzen.

Karte:

