

## Sinnlich unterwegs im Waldlabor

*Wahrnehmung ist alles? Mach deine eigene Erfahrung, wie gut der Wald dir wirklich tut.*

Wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, die samtigen Blätter einer Linde zu bestaunen, eine Biene auf ihrem Flug zu beobachten oder auf das Klopfen eines Spechts am Baumstamm zu achten?

Bei diesem Rundgang geht es vor allem darum: Sinne öffnen, Wahrnehmen, Verweilen. Der Hönegger Wald bietet zu jeder Jahreszeit eine Fülle von Möglichkeiten für kurze Zeit den Alltag hinter sich zu lassen. Mit verschiedenen Sinnes- und Achtsamkeitsübungen tauchen wir für rund zwei Stunden in die inspirierende Sinneswelt des Waldes ein. Einmal ohne Erfolgs- und Zeitdruck, einfach nur, weil es schön sein kann und du deine eigene Erfahrung machst, wie gut der Wald dir wirklich tut.

Datum: **Sonntag, 4. Juni 2023; 11:00 – 13:00 Uhr**

Treffpunkt: **Schützenhaus Hönegg, Waldeingang**

Anmeldung: [hier](#) (max. 15 TN)

Kosten: **20.- CHF/Teilnehmer\*innen per TWINT vor Ort**

---

### Zur Workshopleiterin:

Als Sozialarbeiterin und Pädagogin habe ich viele Jahre Menschen auf ihrem Weg begleitet. Dabei ist mir zunehmend deutlich geworden, welche grosse Kraftquelle in der Natur um uns herum schlummert.

Meine Naturverbundenheit und ein grosses Bedürfnis meinen Beitrag zum Schutz der Umwelt zu leisten hat sich zum achtsamen Unterwegssein in der Natur entwickelt. Ich bin der festen Überzeugung, dass Achtsamkeit in der Natur besonders leicht fällt und die Natur auf nichts mehr angewiesen ist als auf die Achtsamkeit von uns Menschen.

