

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungsort

Rittergut Limbach

Stiftung Leben und Arbeit

Am Rittergut 7, 01723 Wilsdruff

www.leben-und-arbeit.net

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt 80,00 €, ermäßigt 60,00 €. Nach Anmeldung erhält jeder Teilnehmer von der LaNU eine Teilnahmebestätigung mit Rechnung.

In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Tagungsgetränke und Verpflegung enthalten.

Übernachtung am Tagungsort ist möglich und wird von uns ausdrücklich empfohlen. Die Kosten für Übernachtung in Höhe von 32 € sind durch die Teilnehmer selbst zu tragen und vor Ort zu bezahlen.

Übernachtung mit Frühstück können bei der LaNU mit Anmeldung online gebucht werden. Bei individuellen Wünschen ist das mit dem Rittergut selbst abzuklären.

Datenschutz

Informationen zum Datenschutz finden sie unter www.lanu.de. Ihre Daten werden nur im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltungen gespeichert und verarbeitet und wenn verpflichtend an Förderinstitutionen im Rahmen der Nachweisführung in Projekten weitergegeben. Das Einverständnis Ihrerseits zur Datenverarbeitung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Veranstaltung.

Kontakt

Katrin Weiner

E-Mail: Katrin.Weiner@lanu.sachsen.de

Telefon: 0351 81 41 66 09

Anmeldung



Auf unserer Internetseite können Sie sich entsprechend der Teilnahmebedingungen der Akademie der Sächsischen Landesstiftung Natur und Umwelt **online anmelden** und sich über weitere Veranstaltungen informieren:

Bitte melden Sie sich online an unter:

<https://www.lanu.de/vcG>

Anmeldeschluss ist der 23.08.2019. Danach ist eine Anmeldung bei freien Plätzen noch möglich.

Veranstlungshinweise

Inklusion in der Umweltpädagogik

22.08.2019 im Natur- und Freizeitzentrum Töpelwinkel

Wald in unserem leben—Seminarleiter auf dem Weg vom „Erklärbar“ zum Begleiter

27.+28.08.2019, WaldErlebnisWerkstatt Tharandt

Regionalkonferenz des TNU, Region Erzgebirge-Litvinov zum Thema „Schwärmereien“

Busexkursion ab Breitenbrunn OT Rittersgrün, 11.09.2019

Jahrestagung des Netzwerkes Umweltbildung Sachsen und Festveranstaltung 25 Jahre Akademie der LaNU

18.09.2019 in Dresden

Invasive Gehölze: Situation, Konflikte und Lösungen

29.+30.10.2019, WaldErlebnisWerkstatt Tharandt

Kurs Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung

7 Bausteine ab 21.11.2019 im Rittergut Limbach

Foto Titelseite: Anne Weiner

Impressum

Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt

Stiftung öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen

Riesaer Straße 7, 01129 Dresden



Sächsische Landesstiftung
Natur und Umwelt

Akademie



Achtsamkeit & Verbundenheit— Natur intensiv und mit allen Sinnen erfahren

Seminar für Umweltbildner mit Christa Spannbauer

Veranstaltung B 53/19

19. und 20. September 2019

Rittergut Limbach

Inhalt

Achtsamkeit & Verbundenheit Natur intensiv und mit allen Sinnen erfahren

„Ahme den Gang der Natur nach – ihr Geheimnis ist Geduld.“,
Ralph Waldo Emerson

In diesem Seminar kommen wir durch wirksame und alltagstaugliche Übungen aus der Achtsamkeitspraxis in intensiven Kontakt mit uns selbst und erfahren in der Folge unsere tiefe Verbundenheit mit der Natur. Der erste Seminartag dient der Einübung und Erfahrung von Achtsamkeit. Wir erforschen: Wie kann ich in unmittelbarem Kontakt mit mir selbst kommen? Wie kann ich mein eigenes und das Leben um mich herum mit allen Sinnen, mit einem offenen Herzen und einem gesammelten Geist wahrnehmen? Körperübungen, Sinneswahrnehmungen, Atemmeditationen und praktische Übungen aus der Achtsamkeitspraxis unterstützen uns darin.

Wir vertiefen diese Erfahrung der Achtsamkeit am zweiten Seminartag durch eine achtsame Annäherung an die Natur. Mittels einer achtsamen Haltung können wir die Natur besonders eindrücklich erfahren. Sie ermöglicht uns, die Natur in Ruhe wahrzunehmen und ihre ganzheitliche Wirkung auf uns zu erspüren. Die Natur bietet hierfür einen Erfahrungsraum, der alle Sinne anspricht, sich positiv auf unsere Gefühlswelt auswirkt und unsere ruhelosen Gedanken zur Ruhe bringt.

Um die Natur nachhaltig und wirksam zu schützen, braucht es die Erkenntnis unserer tiefen und unauflösbaren Verbundenheit mit ihr. Diese achtsame Verbundenheit werden wir an den beiden Tagen durch praktische Übungen im Naturraum und durch achtsame Naturmeditationen erfahren.

Programm

Donnerstag, der 19.09.2019

Ab 9:00 Ankommen, Begrüßungskaffee

10:00 Begrüßung
Katrín Weiner, LaNU

**10:10 Im Hier und Jetzt ankommen:
Einführung in die Achtsamkeitspraxis**

12:30 Mittagspause

**13:30 Im Körper beheimaten:
Übungen zur Körperwahrnehmung mit
Body-Scan**

15:30 Kaffeepause

16:00 Achtsames Gehen: Der Weg in die Natur

18:00 Abendessen

19:00 Atemmeditation der Verbundenheit

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Umweltbildner, Erzieher und Pädagogen. Um Achtsamkeit und Verbundenheit zu vermitteln, ist es notwendig, zuerst selbst Erfahrungen mit dem Thema zu machen, um darauf aufbauend diese Dinge vermitteln zu können. Ganz in diesem Sinne werden eigene Übungen durch die anschließende Auswertung und die Vermittlung von Methoden und Kompetenzen zur Umsetzung in eigenen Bildungsangeboten ergänzt.

Programm

Freitag, der 20.09.2019

7:00 Frühstück

8:00 Bei sich sein – in der Natur sein

kleine Pause integriert

13:00 Mittagspause

**13:45 „Nur was wir kennen und lieben,
sind wir zu schützen bereit.“
Verbundenheit und Dankbarkeit durch
Naturkompenplation**

15:30 Abschluss mit Kaffee

16:00 Ende der Veranstaltung

Hinweis:

Bitte bringen Sie wetter-gerechte Kleidung und eine Isomatte oder Ähnliches als Unterlage für Übungen in der Natur mit.

Das Seminar wird anerkannt als Fortbildung für ZNLer und als D-Modul für das Zertifikat Waldpädagogik.

Referentin

Christa Spannbauer (M.A.) ist Achtsamkeitsautorin und Seminarleiterin für Achtsamkeit & Verbundenheit.

Mehr Infos unter: www.christa-spannbauer.de