Katholischer Deutscher Frauenbund

Spirituelle Naturbegleitung - Ein Weg zu dir selbst

Achtsamkeit in der Natur erleben

Ort:
Treffpunkt: Münchshofen |Schlossstr. 5 | 93158 Teublitz

Sa 24.04.2027, 10:00 - 14:00 Uhr
Begleiten Sie uns in das eindrucksvolle Naabtal zwischen Burglengenfeld und Schwandorf - eine Landschaft, die durch Naturwege, Wiesen- und Feldpfade geprägt ist und zum bewussten Wahrnehmen einlädt. Die sanft geschwungenen Wege eröffnen weite Perspektiven über Hügel, Felder und den Himmel und schaffen Raum, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und innere Ruhe zu finden.
Während wir Schritt für Schritt voranschreiten, rückt das Gewohnte in den Hintergrund und die Natur beginnt, ihre eigene Sprache zu entfalten - in Farben, im Wind, im Rascheln der Blätter. Diese Umgebung bietet ideale Voraussetzungen, um Achtsamkeit zu üben, Wahrnehmung zu schärfen und die eigene Präsenz zu stärken.
Ein besonderer Höhepunkt unserer Wanderung ist ein kraftvoller Steinkreis, der als Ort der Sammlung und inneren Ausrichtung dient. Hier haben Sie die Möglichkeit, innezuhalten, die Verbindung zur Erde zu spüren und in einer geführten Meditation "einen Weg zu sich selbst" zu erkunden. Der umliegende keltische Baumkreis - ein lebendiger Lernraum voller Symbolik - lädt dazu ein, die Eigenschaften der einzelnen Bäume zu entdecken und das Erlebte mitzunehmen.
In dieser achtsamen Begleitung darf alles sein: ohne Erwartungsdruck, getragen von der Natur und unterstützt durch die eigene innere Stimme. Ein meditativer Tanz in der Natur sowie Begegnungen mit sich selbst und der Gruppe vertiefen diese Erfahrung.
Bitte bringen Sie eine kleine Brotzeit und Getränke mit. Bei einem gemeinsamen Picknick genießen wir das "Landschaftskino" bei Premberg, bevor wir den Rückweg antreten und unseren Naturtag in der Schlosskirche mit Impulsen ausklingen lassen.
Sind Sie bereit, sich auf eine Naturerfahrung einzulassen, die Körper, Geist und Seele berührt?

Streckenlänge: ca. 7 km
Schwierigkeit: mittel
Reine Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
Ausrüstung: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Wanderstöcke nach Bedarf

Katholischer Deutscher Frauenbund
KDFB Bildungswerk des DV Regensburg e. V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
bildungswerk-frauenbund@bistum-regensburg.de

Katholischer Deutscher Frauenbund

Anmeldung:
bis 08. April 2027 | max. 16 Teilnehmende

Kosten:
40,00 € | KDFB-Mitglied 25,00 €

Katholischer Deutscher Frauenbund
KDFB Bildungswerk des DV Regensburg e. V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
bildungswerk-frauenbund@bistum-regensburg.de