



# WALD ATEM

## ACHTSAMKEIT

“Im Atemhaus wohnen”

10. Oktober - 14. Oktober 2022

Ein Angebot in Kooperation mit dem  
Verein der Naturpark Auszeit  
[www.natura.at](http://www.natura.at)

Im Atemhaus  
Unsichtbare Brücken spannen  
von dir zu Menschen und Dingen  
von der Luft zu deinem Atem

Mit Blumen sprechen  
wie mit Menschen  
die du liebst

Im Atemhaus wohnen  
eine Menschblumenzeit  
(Rose Ausländer)

In diesem Seminar ist der WALD unser Ort des Atems und der Achtsamkeit. Der Wald ist Ort der Kraft, der Ruhe, des Innehaltens, der Meditation und Erholung. Der Oktober lädt mit seiner Farbenbracht und der wechselhaften Temperatur zum achtsamen Schreiten, Eintauchen, Bewegen, zur Stille und zum einfach Da-Sein.

### INHALTE:

- o Atem- und Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten\*\*
- o Einzel- und Gruppenübungen
- o Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen
- o Momente der aktiven Stille
- o Arbeit mit kreativen Materialien
- o Und immer wieder Eintauchen in den Wald

### BITTE MITBRINGEN:

- o Bequeme warme (Schicht)Kleidung, Decke
- o Jaxon Kreiden, Zeichenblock
- o Gute Schuhe, Regenschutz
- o Wenn vorhanden: Yoga- oder Meditationskissen

### SEMINARLEITUNG:

Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc  
Psychotherapeutin (Integrative Therapie),  
Unternehmensberaterin und Theologin  
Zertifizierte Naturpark-Auszeit-Begleiterin

ORT: Hotel Landsitz Pichlschloss

TERMIN: 10. Oktober um 14:00 Uhr  
bis 14. Oktober um ca. 13:00 Uhr

KURSBEITRAG: € 390,- \*  
maximal 12 Teilnehmer\*innen

Details zu Unterkunft & Verpflegung:  
[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

\* FrühbucherInnenbonus € 350,- bei Einzahlung bis 31. 03. 2022

\*\* ein aktiver Impfschutz (FSME) bzw. das Mitführen von ev. benötigten Allergiemitteln wird vorausgesetzt und obliegt der Eigenverantwortung.

