

Achtsam - Zeit

für Dich



Spürst auch du, wie du in der Natur zur Ruhe kommst und dann mit neuer Energie oder zufrieden & entspannt in den Alltag startest? Aber einfach so nimmst du dir die Zeit dafür oft nicht?

... dann gönn dir eine kleine, aber kraftvolle Achtsam-Aus-Zeit im Wald, das bewusste Erleben von Hier & Jetzt.

*↳ Tauche ein ins Achtsam-Sein!
Und lade deine Energie dabei in der Natur auf!*

Wann

Achtsamer Start in den Tag
jeweils von 8:00-9:00 Uhr

Achtsamkeits-Boost am Mittag
jeweils von 12:00-13:00 Uhr

Alle aktuellen Daten auf
happybynature.ch/achtsam-zeit

Wo Draussen (Züri Nord)

Wieviel Crowdfunding

happybynature.ch/achtsam-zeit

Achtsam-Zeit

- Bewusste Sinnes- & Wahrnehmungsübungen
- Atemfluss & Achtsamkeit
- Naturverbindung, Impulse aus dem Konzept 'Wald-baden', Imaginationsreisen
- Entspannung, Innehalten, Revitalisierung, Kraft tanken, Seele baumeln lassen, Ruhe -insel im Alltag schaffen