

# 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](http://happybynature.ch/achtsam-zeit)

**Wo** Draussen (Züri Nord)

**Wieviel** Crowdfunding

[happybynature.ch/achtsam-zeit](http://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