

# BaslerIN

**SEMINAR 25.03.2023**

## **Wandern in Stille und Achtsamkeit – Frühlingserwachen im Schwarzwald**

**Wann:** Samstag, 25.03.2023 / 11 bis 16/16. 30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt Bahnhof D-Hinterzarten (30 Min. von D-Freiburg entfernt)

„Sich eine Auszeit gönnen vom Alltag“ – unter diesem Stern steht dieser Wandertag. Leichtfüßig, ohne viel Gepäck, ziehen wir los. Ganz bewusst lassen wir die Dinge, die uns sonst so besetzt halten, in den Hintergrund treten. Nur für heute. Stattdessen tauchen wir ein in die wunderbare leuchtende Frühlingsnatur. Wir legen eine andere Gangart ein und gleiten in den Modus des Seins. In Stille, Schritt für Schritt praktizieren wir die Kunst der Achtsamkeit und nehmen den Augenblick mit allen Sinnen wahr: offen, interessiert, neugierig. Wir geniessen die frisch spriessende Grünkraft und das Blühen um uns herum und lassen uns aufwecken von der herrlichen Natur. Die Runde führt uns zum Mathisleweiher mit seinen magischen Spiegelwelten. Gibt es etwas Schöneres, als unter dem unendlichen Himmel das Herz zu öffnen, den Geist zu befreien? Mit angeleiteten Naturmeditationen und Sharingrunde.

**Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen.**

**Nach Entspannung, Bewusst-SEIN, Stille, Kraft schöpfen.**

**Ausrüstung:** gute Wanderschuhe und entsprechende Kleidung; evtl. Sitzunterlage; kleiner Snack für zwischendurch und Trinkwasser.

**Reine Wanderzeit:** ca. 3-3,5 Stunden; die Naturwege sind grundsätzlich leicht begehbar. Wir wandern bei jeder Witterung.

**Anfahrt:** Mit dem Zug nach D-Freiburg Hauptbahnhof, von dort weiter mit der Bahn nach Hinterzarten.

**Kosten:** CHF 80 / BaslerIN-Abonnentinnen CHF 70.

**Anmeldung:** bis 20. März, per Mail an: [karinbreyer108@googlemail.com](mailto:karinbreyer108@googlemail.com)

**Leitung:** Karin Breyer, Awake in the Wild Teacher, MBSR-Achtsamkeits-trainerin, jahrzehntelange Meditationspraxis, freie Journalistin (u.a. bei BaslerIn), Autorin. Sie wandert leidenschaftlich gern durch Natur- und Kulturlandschaften und auf Pilgerwegen, dabei sind 9 Bücher im Reinhardt Verlag Basel erschienen. [www.karinbreyer.com](http://www.karinbreyer.com)

