

# Naturmeditation und Waldbaden

## Seminarinhalt

Meditation und Naturerleben werden meist als getrennte Bereiche gesehen. Man meditiert im stillen Kämmerlein oder geht im Wald spazieren, dann meist in Gespräche oder Gedanken vertieft. Wer sich jedoch darauf einlässt in und mit der Natur zu meditieren, erschließt sich eine unerschöpfliche Quelle der Kraft, Freude und Erholung. Naturmeditation ist auch Zwiesprache der „Seele“ mit sich selbst, denn Außen- und Innenwelt sind nicht voneinander getrennt. Innen und Außen sind eins.

Kann man eine solche Erfahrung überhaupt „Meditation“ nennen? Tatsächlich lehren viele Meditationsschulen, die äußere Welt völlig auszublenden. Im Zen-Buddhismus sitzen die Schüler etwa mit den Gesichtern zur Wand. Die Augen sind geschlossen oder auf den Boden vor den Meditierenden gerichtet. Auch die christliche Kontemplation betont eher die Introversion. Tatsächlich ist es aber unnötig, Meditation im „stillen Kämmerlein“ und Naturmeditation gegeneinander auszuspielen. Das was der Meditierende sucht, ist hier wie dort gegenwärtig: auf dem Grunde seiner Seele wie in jedem Blümchen oder Tier.

In diesem Seminar stehen Stille, sanfte Klänge, ruhige Bewegungsimpulse, spielerische Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsbildung, Erfahrung und Schulung der Sinne sowie die Naturmeditation und gar das Waldbaden auf dem Programm. Darüber hinaus werden Möglichkeiten für die pädagogischen Arbeiten sichtbar. Es wird ein bewegtes und zugleich leises Natur- und Körpererleben.

## Rubrik

Natur- und Waldpädagogik, Naturtherapie, Allgemeinwissen

Alle Angaben sind freibleibend und unverbindlich. Änderungen vorbehalten.

Seminarbeschreibung Naturmeditation

© NaturRaum – Institut für Natur- und Achtsamkeitsbildung