



- Teilen
- Drucken
- Als PDF speichern

Zurück zur Übersicht  
Pressemitteilung

## Auftanken in der Natur

23.05.2019

Die beeindruckende Natur im Biosphärengebiet lädt dazu ein, sich zu erholen, Kraft zu schöpfen, Sorgen loszulassen und ganz in der Gegenwart anzukommen. Frauke Holländer, Coach für Achtsamkeit und Kommunikation, führt am Mittwoch, 29. Mai und am Freitag, 31. Mai 2019 in kleinen Gruppen auf achtsame Naturerkundungstour.

Knisterndes Laub, die Schattenspiele der Sonne und des Waldes oder der Ruf eines Vogels – die Natur lebt und lässt auch uns Menschen aufleben. Nach einem sogenannten Waldbad sind Körper und Geist erfrischt und die Gedanken lassen sich neu sortieren. Die Achtsamkeitswanderung „Auftanken in der Natur“ mit Frauke Holländer lädt am Mittwoch, 29. Mai und Freitag, 31. Mai 2019 dazu ein. In gemäßigtem Wandertempo geht es schweigend durch Wald und Flur, um dem eigenen Geist die Möglichkeit zu geben, sich für die Natur und sich selbst zu öffnen. Angeleitete Achtsamkeitsübungen, Übungen aus dem Naturcoaching und kurze theoretische Inputs helfen, neue Wege zu finden und mit den Herausforderungen im Alltag gelassener umzugehen.

Die rund zwölf Kilometer lange Tour beginnt am Mittwoch, 29. Mai 2019 um 9.00 Uhr am Gestütshof in St. Johann und endet gegen 13.00 Uhr wieder am Ausgangspunkt. Treffpunkt für die rund sechs Kilometer lange Tour am Freitag, 31. Mai 2019 ist das Biosphärenzentrum Schwäbische Alb in Münsingen-Auingen. Um 9.00 Uhr bricht die Kleingruppe nach einer kurzen Autofahrt zum Münsinger Hausberg Beutenlay zu Fuß auf und ist bis 12.00 Uhr wieder am Ausgangspunkt zurück.

Beide Touren haben eine begrenzte Zahl an Teilnahmeplätzen. Festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung, kleine Sitzunterlage und Getränk sind bei beiden Touren notwendig. Die Teilnahmegebühr beträgt 40 Euro. Eine Anmeldung über die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Biosphärenzentrums Schwäbische Alb telefonisch unter 07381/932938-31 ist bis Montag, 27. Mai bzw. Mittwoch, 29. Mai 2019 erforderlich.

Hintergrundinformationen:

Alle Veranstaltungen sind Teil des Jahresprogramms des Biosphärenzentrums Schwäbische Alb zum Thema „Artenvielfalt – entdecken, verstehen, handeln“. Das komplette Programm ist online unter <https://www.biosphaerengebiet-alb.de/index.php/biosphaerenzentrum/programm> abrufbar.

Hinweis für die Redaktionen:

Für Fragen zu dieser Pressemitteilung stehen Ihnen Herr Roland Heidelberg von der Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb, Tel.: 07381/932938-14, oder Herr Dirk Abel, Pressesprecher, Regierungspräsidium Tübingen, Telefon 07071/757-3005, gerne zur Verfügung.

Kategorie:

Pressemitteilung Pressemitteilung Pressemitteilung

### Pressestelle

Konrad-Adenauer-Straße 20

72072 Tübingen  
Sekretariat: Gudrun Gauß  
07071 757-3009  
07071 757-3190  
pressestelle@rpt.bwl.de



**Katrin  
Rochner**

Leiterin  
der  
Koordini-  
erungs-  
und  
Pressest-  
elle



**Jeanine  
Großklo-  
ß**

Stv.  
Leitung  
der  
Koordini-  
erungs-  
und  
Pressest-  
elle



**Naomi  
Kimmel**

Soziale  
Medien



**Sabrina  
Lorenz**

Pressesp-  
recherin  
für die  
Abteilun-  
gen 1, 3,  
5  
E-Mail

schreibe  
n



**Matthias Aßfalg**

Pressesprecher  
für die  
Abteilungen 2, 4,  
10, 11  
und  
StEWK  
E-Mail  
schreiben



**Dr. Stefan Meißner**

Pressesprecher  
für die  
Abteilung 7  
E-Mail  
schreiben