



Einladung zum

# Achtsamkeitsspaziergang

mit Mag. Natalia Ölsböck

am Samstag, 16.10.2021

Bei der im Rahmen von „*Gesunde Gemeinde – Tut gut!*“ stattfindenden Wanderung nehmen wir die Natur mit all unseren Sinnen wahr und erkennen die Reichhaltigkeit des Augenblicks.

Dieses achtsame in-der-Natur-Sein hilft dabei gedanklich abzuschalten, innere Ruhe zu finden und mit sich selbst in Kontakt zu treten.

**Termin:** 16.10.2021, 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Brühlteich/Tennisplatz

**Dauer:** ca. 2 Stunden (reine Gehzeit ca.1 Stunde)

Es wird entweder ein Rundweg gegangen oder eine Strecke hin und zurück.

Bitte **Outdoorkleidung** und **festes Schuhwerk** tragen.

**Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt.**