

Impressum  
Torhaus Möhnesee

Torhaus Möhnesee GmbH

Arnsberger Straße 4 | 59519  
Möhnesee-Delecke

Telefon: 02924-97240 | Telefax:  
02924-5192

E-Mail: info@torhaus-moehnesee.de

Error

# Den Skulpturengarten mit allen 5 Sinnen erleben...

## Achtsamkeits-Serie mit Kathrin Reichel

**Dienstag, 06. August 2024 | 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Torhaus Möhnesee | 59519 Möhnesee, Arnsberger Straße 4**

### **Wir gehen mit Achtsamkeitsfee - Kathrin Reichel auf eine Sinnesreise durch unseren Skulpturengarten**

Wir gehen mit Achtsamkeitsfee - Kathrin Reichel auf eine Sinnesreise durch unseren Skulpturengarten (mit Elementen des Waldbadens u. Achtsamkeitsübungen) und entdecken neue Perspektiven - im Hier u. Jetzt. Kathrin ist Coach für natürliche Stressprävention & Achtsamkeit, Yoga Nidra Lehrerin sowie SeelenSport®-Trainerin. In unserem einzigartigen Garten werden Sinne auf vielfältige Weise angesprochen und inspiriert: Wir spüren die raue Oberfläche der Steinskulpturen, hören das Plätschern des Wassers an unserem Teich, riechen den Duft blühender Blumen, schmecken die frische Luft, während wir achtsam auf unseren Wegen schlendern. Wir tauchen bewusst ein in eine Welt der Kunst und Entspannung, nehmen uns Zeit für uns selbst u. lassen unsere Sinne von unseren beeindruckenden Skulpturen sowie der harmonischen Atmosphäre verzaubern. "Den Skulpturengarten achtsam mit allen 5 Sinnen genießen" bietet Dir/Ihnen Folgendes: · Stress u. Burnout bewusst vorbeugen · Lösen vom Alltags-Stress · Regulation des Nervensystems · Entspannung in der Natur · Steigerung des eigenen Wohlbefindens · Achtsamkeitsimpulse · Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer\*innen Die Termine können einzeln oder zusammenhängend gebucht werden. Beahlt wird bequem vor Ort. 1. in Berührung mit der Natur des Skulpturengartens - 09.07.2024 | 14:00h - 16:00h Die Natur u. ihre Wirkung auf Körper, Geist u. Seele bewusst & achtsam spüren. • Atem-/Übung zum Ankommen u. Verbinden • Gehmeditation • Achtsamkeitsübungen mit Fokus auf den Tastsinn • Impuls: (d)ein Baumgefährte Anschließend Erfahrungsaustausch bei Kaffee & Kuchen 2. „Dufterlebnisse" im Skulpturengarten - 16.07.2024 | 14:00h - 16:00h • Atem-/Übung zum Ankommen u. Verbinden • Achtsamkeitsübungen

mit Fokus auf den Geruchssinn • Pflanzen/Düfte u. ihre Wirkung • eine kleine Duftprobe für daheim  
Bei sommerlichen Kräuterlimonaden erfahren wir mehr über ätherische Öle und ihre Wirkung  
3. Geräusche am Morgen im Skulpturengarten achtsam & bewusst wahrnehmen - 23.07.2024 | 08:00h - 10:00h • Atem-/Übung & BodyScan (zum Ankommen u. Verbinden) • Achtsamkeitsübungen mit Fokus auf den Hörsinn • "Waldbaden" & dem Vogelkonzert am Morgen lauschen • Impuls: Krafttier  
Im Anschluss gemeinsames Frühstück  
4. KunstGenuss - der Geschmack des Skulpturengartens - 30.07.2024 | 14:00h - 16:00h • Achtsamkeitsübungen rund um den Teich • Meditation (mit Geschmack) • die Skulpturen im Garten achtsam & bewusst „unter die Lupe“ nehmen • Impuls: Zauber der Naturreiche  
Im Anschluss Teezeremonie (ichigi ichie) in der Orangerie  
5. Bewusst Sein & Bewusstsein - neue Perspektiven entdecken - 06.08.2024 | 14:00h - 16:00h • Impuls: Waldbaden (Solozeit) • Übung/en: Entspannung für die Augen • KreativZeit: ein Mandala aus Naturmaterialien bei Eiskaffee  
6. achtsam Zuhören & Genießen - 13.08.2024 | 14:00h - 16:00h • Minilesung zum Thema Achtsamkeit bei Waffeln in der Orangerie. • Achtsamkeitsimpuls • 3-4 Texte rund um das Thema Waldbaden & Achtsamkeit

21,50 Euro pro Person und Termin.

Anmeldung: <https://www.torhausmoehnesee.de/?dfxpath=/anmeldungen/new/40785?kid=159>

Veranstalter:

Torhaus Möhnesee GmbH