



## **Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen

*Michael Huppertz, Verena Schataneck*

## **Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen**

Michael Huppertz, Verena Schataneck

84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen

Broschiertes Buch

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen. An alle, die die Haltung der Achtsamkeit verstehen, lernen oder intensivieren möchten; alle, die sich vorstellen können, die Natur stärker in Therapie, Prävention und Beratung einzubeziehen und alle, die in der Naturpädagogik mit Erwachsenen und Kindern die Beziehung zur Natur weiter entwickeln, wendet sich dieses Buch.

In 84 naturbezogenen Übungen ist die Natur nicht Kulisse, sondern Teil achtsamer Begegnung. Das Buch zeigt, wie man sich Naturerfahrungen öffnen kann. Die Autoren rekonstruieren die bisherigen Bemühungen um achtsame Naturerfahrungen in Naturpädagogik, Psychotherapie, Lebensberatung und Naturethik und halten Ausschau nach möglichen Weiterentwicklungen. "Achtsamkeit in der Natur" ist daher sowohl ein Übungsbuch als auch ein Grundlagentext für die weitere Praxis und Forschung auf verschiedensten Arbeitsgebieten.

 [Download Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsam ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achts ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen Michael Huppertz, Verena Schatanek**

---

320 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen. An alle, die die Haltung der Achtsamkeit verstehen, lernen oder intensivieren möchten; alle, die sich vorstellen können, die Natur stärker in Therapie, Prävention und Beratung einzubeziehen und alle, die in der Naturpädagogik mit Erwachsenen und Kindern die Beziehung zur Natur weiter entwickeln, wendet sich dieses Buch.

In 84 naturbezogenen Übungen ist die Natur nicht Kulisse, sondern Teil achtsamer Begegnung. Das Buch zeigt, wie man sich Naturerfahrungen öffnen kann. Die Autoren rekonstruieren die bisherigen Bemühungen um achtsame Naturerfahrungen in Naturpädagogik, Psychotherapie, Lebensberatung und Naturethik und halten Ausschau nach möglichen Weiterentwicklungen. „Achtsamkeit in der Natur“ ist daher sowohl ein Übungsbuch als auch ein Grundlagentext für die weitere Praxis und Forschung auf verschiedensten Arbeitsgebieten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Verena Schatanek, Master of Science in Biologie, Naturpädagogin und Exkursionsleiterin, seit 2002 Naturschullehrerin und Projektleiterin bei der Stadt Zürich (Grün Stadt Zürich), zuvor mehrere Jahre im Pro Natura Zentrum Aletsch in den Walliser Alpen, zahlreiche Aufenthalte in der Sahara, aus denen gemeinsam mit H. Elkharassi das Buch Sahara – Tiere Pflanzen Spuren (KOSMOS 2006) entstand.

Download and Read Online Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen Michael Huppertz, Verena Schatanek #5JHCQ0TEYFK

Lesen Sie Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck für online ebook Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck Bücher online zu lesen. Online Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck ebook PDF herunterladen Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck Doc Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck Mobipocket Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz, Verena Schataneck EPub