



CLAUDIAHAAS.CH GOSSAUERSTRASSE 35 9100 HERISAU

+41 79 646 98 49

WWW.CLAUDIAHAAS.CH

Naturvormittag – Meditation im Freien und Reinigung in der Natur

**Treffpunkt: Samstag, 25.05.2019 um 10.00 Uhr vorderster Parkplatz
Andwiler Moos, von Andwil herkommend.**

Gemeinsam auf Naturpfaden gehen, beobachten was das Leben, die Natur, uns oder dir persönlich grad mitzuteilen hat. Miteinander sein, mit Gleichgesinnten sich austauschen, das ist die Idee dahinter. Wir bewegen uns in der Natur, Mutter Erde ist der Ursprung allen Lebens und gibt uns alles was wir brauchen; Nahrung, Sauerstoff, Lebensraum etc. Wir werden uns dessen immer bewusster und daher an diesen Samstagen auch Abfall sammeln. Reinigen, wie auch wir unsere Körper reinigen. Bring doch, wenn du magst, einen Abfallsack und vielleicht Handschuhe zum Sammeln mit. Gute Schuhe für den Wald und Getränke nimmst du bitte selber mit.

Alle sind herzlich eingeladen es mit mir zu tun – wir werden nur einfache Routen gehen und im Vordergrund stehen Achtsamkeit und das liebevolle Miteinander. Die Meditation werde ich kostenlos anleiten.

Geplant ist, dies dann jeden letzten Samstag im Monat zu tun. Die Orte sollen wechseln, je nach Ideen der Teilnehmer. Sie werden jeweils auf meiner Homepage publiziert – es darf und soll aber ein Gemeinschaftswerk werden und sich entwickeln.

Ich freue mich darauf und werde dort sein – es braucht keine Anmeldung, aber ich freue mich natürlich, wenn ich vorgängig weiss, ob überhaupt jemand mit mir kommt. 😊

Fragen und Infos gerne auf info@claudiahaas.ch oder einfach anrufen.