

# ACHTSAMKEIT, UMWELTGEFÜHLE UND KLIMARESILIENZ



Mit E M A (Entspannung Meditation Achtsamkeit)

Freitag, 19.09.2025

17:00-19:00 Uhr

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt  
Treffpunkt: Masenberg Parkplatz (Nähe Gipfelkreuz)

**Kostenlos**

In diesem Workshop tauchen wir bewusst in das jahreszeitliche Geschehen der Natur ein, orientieren uns an ihrem Rhythmus und lernen daraus für unser eigenes Leben. Durch eine achtsame Lebensführung nehmen wir Umweltgefühle bewusst wahr, akzeptieren sie und entwickeln daraus Handlungsmöglichkeiten – für mehr innere Stärke und persönliche Klimaresilienz.

Mit Meditation, einfachen Entspannungs- und Atemübungen finden wir einen leichteren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags und fördern unsere Stressbewältigung. Begleitet von jahreszeitlichen Düften begegnen wir uns selbst und der Natur mit neuer Achtsamkeit.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und geeignetes Schuhwerk, da der Workshop im Freien stattfindet.



Referentin

**Monika Sommersguter-Maierhofer**

ist Gründungsmitglied des Vereins NATURAMA sowie diplomierte Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin. Als Master of Aromapractice verbindet sie fundiertes Wissen mit praktischer Erfahrung in der Welt der Düfte und Entspannungstechniken.

ANMELDUNG UNTER:  
**KLIMASCHUTZ@NATURPARK-POELLAUERTAL.AT**

