



Fragen für deine Sitzplatz-Routine

Achtsam Natur Erleben

Der Sitzplatz ist eine kraftvolle Kernroutine aus der Natur- & Wildnispädagogik.

Ein Sitzplatz kann vieles sein und ist individuell gestalt- und erlebbar. Der Anfang ist meist recht einfach, doch das Dranbleiben ist für viele eine Herausforderung. Genau dieses Dranbleiben hält zugleich aber auch die größten Schätze bereit.

Deine Sitzplatz-Routine wird dir viele Fragen präsentieren und du wirst lernen, diese mit Geduld und Neugierde beantworten zu können. Das gilt für Fragen, die deine Umgebung betreffen, aber auch deine inneren Prozesse.

Indem du dir das Geschenk machst, deinen Sitzplatz regelmäßig und zu jeder Jahreszeit aufzusuchen, wirst du erleben, wie der Platz & die Natur selbst zu deinem Mentor werden.

Es ist eine Form der Meditation, die dich dir selbst und der Natur, die dich umgibt, näher bringen wird.

Viel Freude beim Wildfühlen!

Mehr Infos unter: www.wildfuehlung.de

Teile gerne deine wilden Erlebnisse mit uns! [#wildfuehlung](https://www.instagram.com/wildfuehlung)



Achtsam Natur Erleben



Sieh dieses Handout gern als Einladung, dir bewusst eine halbe Stunde (oder länger/kürzer) Zeit zunehmen für dich und die Schönheit die dich umgibt. Atme einige Male tief durch, spüre den Boden auf dem du sitzt, komme in deinem Körper an – schenke dir diese Insel der Ruhe.

Datum & Uhrzeit:

Wo bin ich?:

Wie ist das Wetter heute?:

Wie fühle ich mich gerade?



Aus welcher Himmelsrichtung kommt der Wind?:



Was kann ich rechts, links, vor und hinter mir hören?:



Mehr Infos unter: www.wildfuehlung.de



Teile gerne deine wilden Erlebnisse mit uns! [#wildfuehlung](https://www.instagram.com/wildfuehlung)

Achtsam Natur Erleben



Was sehe ich vor mir?:

Hier kannst du dich auf etwas beziehen, was unmittelbar vor dir liegt oder aber auch die Landschaft, die sich vor dir erstreckt beobachten und in den Rahmen zeichnen.

Kann ich etwas riechen?:

Was gefällt mir besonders gut an diesem Ort?

Mehr Infos unter: www.wildfuehlung.de



Teile gerne deine wilden Erlebnisse mit uns! [#wildfuehlung](https://www.instagram.com/wildfuehlung)

