Erschienen am 20.04.2021
376 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0222-6

Michael Huppertz, Verena Schatanek

Achtsamkeit in der Natur

101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen

Die Natur als Teil achtsamer Begegnung
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 weiterentwickeln, wendet sich dieses Buch.
Das Buch zeigt, wie man sich Naturerfahrungen öffnen kann. Die Autoren rekonstruieren die bisherigen Bemühungen hierzu 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. Das Buch wurde für diese neue Auflage auf 101 Übungen erweitert und insgesamt aktualisiert und bearbeitet.

„Das Buch ist von vorne bis hinten ein rarer Glücksfall (...). Allen Pädagogen, Trainern oder Therapeuten sei es ans Herz gelegt.“
– Andreas Sauer, www.fachbuchkritik.de

Autorenprofil

Verena Schatanek

Verena Schatanek, Master of Science in Biologie, Naturpädagogin und Exkursionsleiterin, Naturschullehrerin und Co-Leiterin der Naturschulen von 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.

Michael Huppertz

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, studierte Soziologie, Philosophie und Medizin. Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und Meditation. Aufsätze, Workshops und Vorträge zu den Themen des Buches.