



Erschienen am 20.05.2015  
320 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-386-7

Michael Huppertz, Verena Schataneck

## Achtsamkeit in der Natur

### 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen

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.

## Biografien

### Verena Schataneck

Verena Schataneck, 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.

### 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.