



## ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

### 1. Worum geht es?

Herzlich willkommen bei **Deine Naturverbindung – Achtsamkeitsspaziergänge für dich und andere Menschen zum Lesen und Hören**. Schön, dass du deinen Weg hierher gefunden hast!

Das ist ein Projekt des Querwaldein e.V. Dortmund und wird im Rahmen des Kultursommers vom Kulturbüro der Stadt Dortmund mit Geldern des Landes NRW gefördert.

Ich bin Marion Metzger und erkläre dir in diesem ersten Beitrag kurz **worum es geht** und was Dich erwartet!

Der Querwaldein e.V. ist ein Verein, der Menschen, vor allem auch Kinder, im gesamten Stadtgebiet in die Dortmunder Natur begleitet und darin unterstützt wertvolle Naturerfahrungen zu machen für mehr Naturverbindung, eine gesunde Entwicklung und schöne nährenden Gemeinschaftserlebnisse.

Unser Ziel ist es auch unsere gemeinsamen Lebensgrundlagen zu schützen und für spätere Generationen zu bewahren. Es geht uns also auch um ein Nachhaltigkeitsbewusstsein!

In **Deine Naturverbindung** möchten wir nun mit so vielen Menschen wie möglich, also auch Dir, in digitaler Form teilen, was wir fast täglich von der Dortmunder Natur geschenkt bekommen

und Dir Impulse geben für eine immer tiefer werdende Naturwahrnehmung und Verbindung zu dir selbst und der dich umgebenden Natur.

### So geht es!

Wöchentlich laden wir hier bis Ende Oktober ein bis zwei Beiträge hoch, die immer ca. 5 Minuten lang sein werden. Die Beiträge werden von verschiedenen Menschen aus dem Querwaldein-Team verfasst und zeigen dir so unterschiedliche Zugänge zu **Deiner Naturverbindung**. Die Beiträge kannst du draußen während deines Spaziergangs oder schon zu Hause lesen oder hören und als Inspiration für deinen nächsten Gang in die Natur wirken lassen. Jede Übung kannst du immer wieder wiederholen und in deinen Alltag einfließen lassen. Sei dabei mutig auch einmal etwas anderes im Wald zu tun als du es schon gewohnt bist!

### Und wo kannst du die Übungen machen?

Dortmund ist eine sehr grüne Stadt. Von jedem Stadtteil aus kannst du schöne weitläufige Wälder leicht erreichen. Schau dir dazu einmal ein Luftbild in der Satellitenaufnahme an und suche deinen nächstgelegenen Wald! Hier funktionieren die meisten Übungen am besten. Es geht aber auch in einem der vielen Parks,



## ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

auf dem Friedhof, wo viele wilde Tiere leben, auf deinen Fußwegen zur Arbeit oder zum Einkaufen, im eigenen Garten, auf dem Balkon oder zum Teil auch einfach am offenen Festem mit Blick auf einen Baum. Probiere es einfach aus!

### Bei deinen achtsamen Naturbesuchen solltest du folgende Regeln beachten:

Bewege dich stets sehr vorsichtig, du bist in einem Lebensraum mit vielen anderen Lebewesen. Verhalte dich leise, zertrampele keine Pflanzen, achte auch auf die kleinsten Tierchen am Boden, nimm deinen Müll stets wieder mit und gehe nie in's Unterholz wo das Wild seinen einzigen Rückzugsraum in der städtischen Natur hat.

Sorge auch für dein eigenes Wohlbefinden und deine Sicherheit. Achte auf dem Wetter entsprechende Kleidung, etwas zu trinken bei langen Naturbesuchen und gehe bei Gewitter und starken Stürmen nicht in den Wald! Nimm dir eine Begleitung mit, wenn du dich alleine noch unwohl fühlst!

### Und sonst?

Wir planen auch ein Abschlusstreffen am 30. Oktober auf dem Querwaldein-Gelände am Schultenhof. Wir laden Dich ein hier mit den

Beteiligten von Querwaldein und anderen Achtsamkeitsspaziergänger\*innen in einen wertschätzenden Austausch zu gehen – über das Erlebte, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Themen, die dich dazu berühren.

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet bekannt zu machen! Teile den Link zur Projektseite, fordere von uns Flyer, ein Plakat oder ein Schild zum Auslegen oder Aufhängen für deine Einrichtung an!

### Und nun geht es endlich los!

Schaue ab und zu auf dieser Internetseite vorbei und höre dir die neuesten Beiträge an. Gib uns Rückmeldungen und stelle Fragen in unserem moderierten Chat. Den Link dazu findest du weiter unten auf dieser Seite.

Im Namen des gesamten Querwaldein Teams wünsche ich Dir nun viel Freude und Leichtigkeit beim Ausprobieren sowie viele berührende Momente und die ein oder andere magische Begegnung in der Natur!

*Mit naturverbundenen Grüßen,*

*Deine Marion*