

- 57. Einem Tier folgen
- 58. Sich Tieren nähern
- 59. Zeitgefühle

## **7. Spielerische Übungen**

- 60. Tastmemory
- 61. Mehr und weniger
- 62. Mit Geräuschen führen
- 63. Mit Stöcken führen
- 64. Schleichen
- 65. Silhouetten Übung
- 66. Geschwindigkeitsvariationen
- 67. Baumtelefon
- 68. Steilhang erklettern
- 69. Mit Wasser experimentieren

## **8. Gestaltende Übungen**

- 70. Unscheinbares in Szene setzen
- 71. Zeichnen
- 72. Landschaftslinien mit Bewegungen

gestalten

73. Miniaturlandschaft

74. Farbpaletten

75. Mit Pflanzensäften klecksen

76. Arrangement auf dem Wasser

77. Naturaquarelle

78. Beleuchten

79. Verfremden

80. Waldnetz oder Mandala

81. Drei Dimensionen

82. Verbinden

83. Aufräumen

84. Archäologiefeld

85. Waldkunst

86. Mein Barfußpfad

87. Borkenkäferäste einfärben

88. Naturkonzerte

**9. Kontemplative Übungen**

- 89. Kontemplationen in der Natur
- 90. Themen und Metaphern
- 91. Naturerlebnisse
- 92. Sonnenuntergang oder -aufgang,  
Dämmerung und Nacht
- 93. Feuer
- 94. Kleine Welt
- 95. Wasser
- 96. Vorstellen – Erfahren
- 97. Anfängergeist in der Natur
- 98. Brückenübung
- 99. Unter Bäumen
- 100. Durchschreiten eines alten Waldbestandes
- 101. Jahreszeiten

# Danksagung

---

Michael Huppertz: Mein Dank gilt meinen Kolleginnen und Kollegen der AG Achtsamkeit in Darmstadt. Ohne ihre Experimentierfreude, ihren Idealismus und ihre Freundschaft wäre dieses Buch nicht entstanden. Außerdem danke ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Gruppen und Workshops für Skepsis und Kritik, Rückmeldungen und Anregungen.

Verena Schataneck: Ich danke meinem Mann Marcel, der immer wieder ein kritischer und neugieriger Gesprächspartner und Gegenleser war, und meinen Söhnen. Barbara Gugerli, Rolf Jucker und Matthias Wörne danke ich für die anregenden Feedbacks und Diskussionen. Ein Dankeschön an meine Kollegen Rita Schneider

und Roman Thaler für die gemeinsamen Achtsamkeitsanlässe in der Natur. Mein Dank gilt zu guter Letzt allen Kursteilnehmenden und dem ganzen Team der Naturschulen von Grün Stadt Zürich für ihre konstruktiven praxistauglichen Anregungen beim „achtsamen Experimentieren“.

Wir danken beide unserem Verlagsleiter Dr. Stephan Dietrich für sein Vertrauen in dieses Thema und die reibungslose Zusammenarbeit.

Wir wechseln in diesem Text zwischen männlichen und weiblichen Bezeichnungen. Die jeweils anderen Gender sind immer mitgemeint.

*„Allerdings hat es keinen Zweck, unsere Schritte zum Wald zu lenken, wenn sie uns gar nicht wirklich dorthin tragen. Bisweilen*