



Thomas Wey

lic. phil – Psychologe FSP

Rudolfstrasse 8 – 8008 Zürich – Tel. 044 361 23 42

www.weypsy.ch / info@weypsy.ch



Impulstag: Natur als Ressource

Naturbetrachtungen und sanfte Outdoor-Aktivitäten

Im heutigen Alltag nehmen wir uns kaum mehr Zeit, den kleinen Dingen in unserer Umwelt Aufmerksamkeit zu schenken. Nur noch selten machen wir Gebrauch all unserer Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen). Die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung kann aber bewusst durch Aufmerksamkeit gesteuert, verändert und auch gesteigert werden. In dieser Veranstaltung wird unscheinbaren Dingen in unserer Umwelt wieder Beachtung gegenübergebracht. Ob Steine ins Gleichgewicht gestellt, Insekten beobachtet, Naturoberflächen ertastet, Lichtspiegelungen fotografiert, kleine Kunstwerke in Szene gesetzt werden, soll den individuellen Vorlieben der TeilnehmerInnen überlassen sein. Wichtig ist das Betrachten kleinster Elemente – dies kann die Wahrnehmung schärfen, die Perspektiven verändern und die Prioritäten neu definieren.

Dazu ist ein Ausflug in die nähere Umgebung von Zürich vorgesehen (in Abhängigkeit der Wetterlage wird dies kurzfristig festgelegt).

Ziel dieser Veranstaltung ist, unseren Alltagsgewohnheiten neue Perspektiven zu eröffnen und neue Sichtweisen wieder zuzulassen. Dies aktiviert eine kreative Kraft, die eigene Ressourcen bewusst machen und nachhaltig aktivieren kann.

Datum:	siehe Ausschreibung auf www.weypsy.ch/aktuelles.html
Ort:	Auf der Mauer 13 – 8001 Zürich
Tagesablauf:	9.00 – 11.00 Einführungsmodule 11.00 – 16.30 Exkursion in die nähere Umgebung 17.00 – 18.00 Abschluss des Tages, Revue
Teilnehmer:	4-12 Personen
Kosten:	200.- pro Person (Mittagessen in der freien Natur, Picknick nicht inklusive)