

Guckst du.

Information, Vernetzung und Dialog.

Weltoffen.

Für Motivation. Für Inspiration.

Mit Respekt und Empathie.

Für ein friedvolles MITEinander.

Blattform für das Leben

N°3

09 / 2020

Jahresabonnement 50,- CHF/EUR Einzelausgabe 3,- CHF/EUR

Wissen für das Leben Seite 1-3	Blattform für Visionen Seite 4	Guckst du.. Stimmst du Seite 5	Gedanken unserer Kinder Seite 6
BürgerInnen im Dialog Seite 6-8	Agenda Seite 9	Achtung! Achtung! Seite 7	Guckst du.. Findest du meine Behänge

Verbunden mit der Natur und dem Leben

Über die Erfahrung zur Erkenntnis

Schon in meiner Kindheit habe ich die Natur, die Menschen, Tiere und die Pflanzen um mich, sehr bewusst wahrgenommen und stets bewundert. Im Alter von 15 Jahren begann ich mich mit Themen wie Achtsamkeit, Dankbarkeit und weiteren grundlegenden Lebensthemen zu befassen. Während meiner Lehrzeit als Dachdecker wurde mein Bedürfnis und die Sehnsucht zur Natur, zum Wald, zu meinem wahren Sein, immer stärker.



Ganze Wochenenden verbrachte ich allein im Wald. Ich packte meinen Schlafsack und zog ohne Ziel los. Die Erfahrungen, die ich auf diesen Trips machen durfte und die Wunder, die mir von der Natur offenbart wurden, sind unbeschreiblich. Meine gesamte Innenwelt veränderte sich und mit ihr auch meine Aussenwelt und die Art und Weise wie ich anderen Menschen begegne.

Bewusst durchs Leben

Diese Veränderungen beeinflussten mein gesamtes Leben und meine Weltanschauung. Durch die achtsame Haltung und die Liebe zur Natur und zu mir selbst, entwickelte sich eine starke Verbundenheit und Liebe zu meiner gesamten Umwelt sowie zu meinen Mitmenschen. Dieses Mitgefühl ist für mich die Grundlage für ein wohlwollendes und friedliches Miteinander. Ausserdem spielt der bewusste Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt eine zentrale Rolle für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung.

Meine Erfahrungen weitergeben

Mit diesen Erkenntnissen erwachte auch der Wunsch in mir, diese Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen.

Als ich letztes Jahr meine Lebenspartnerin Janine mit in die Natur nahm und sie an ihre eigenen Naturerfahrungen heranführte, erlebte ich hautnah, welchen Einfluss solche Erfahrungen auch auf andere Menschen haben kann.

Shinrin-Yoku / Waldbaden

Kurze Zeit später machte Janine mich auf das Thema Shinrin-Yoku/Waldbaden aufmerksam. Shinrin-Yoku ist eine, auf der Achtsamkeit basierte, angeleitete Entspannungsmethode aus Japan, die in und mit der Natur praktiziert wird. Beim Shinrin-Yoku geht es darum, eine Distanz zum Alltag zu schaffen und sowohl sich selbst als auch seine Umwelt bewusst

wahrzunehmen. Diverse Wissenschaftler und Forscher haben den Einfluss der Natur auf unsere Gesundheit untersucht und sind zum Schluss gekommen, dass der Kontakt zur Natur sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit fördert und das Immunsystem nachweislich stärkt. Die Waldbaden Akademie Schweiz bot im November 2019 den ersten Ausbildungslehrgang zum zertifizierten Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer in der Schweiz an. In dieser Ausbildung entdeckte ich die Möglichkeit, meine Erfahrungen weiter zu geben und andere Menschen an ihre eigenen Naturerfahrungen heran zu führen. Ich entschloss mich also, diese 6-monatige Ausbildung zu absolvieren. Da ich als erster meine Abschlussarbeit einreichte und zertifiziert wurde, bin ich heute der erste in der Schweiz zertifizierte Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer.

Die Erlebniswelt Waldbaden – Ostschweiz

Noch während der Ausbildung gründete ich mit Janines Unterstützung die «Erlebniswelt Waldbaden Ostschweiz». Seit Anfang 2020 begleite ich Menschen mit völlig unterschiedlichen Hintergründen und Lebensthemen auf der Reise zu sich selbst und unterstütze sie dabei wieder in den Kontakt mit der Natur zu kommen. Gleichzeitig helfe ich ihnen, ihre Gesundheit präventiv zu fördern und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Erlebniswelt Waldbaden – Ostschweiz

Hassan Hjaij
+41 76 429 68 25
info@erwaos.ch
www.erwaos.ch

Achtsames Sein

Den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen.

Nimm Dir für die folgende Achtsamkeitseinladung etwa 5 Minuten Zeit. Du kannst diese selbstverständlich auch beliebig verlängern. In Gedanken sind wir oft bereits in der Zukunft oder stecken noch irgendwo in der Vergangenheit fest. Doch das wirkliche Leben findet immer nur im Jetzt statt. Deshalb lade ich Dich ein, dieses Jetzt, diesen gegenwärtigen Moment und Dein Sein in diesem Moment, so bewusst wie für Dich möglich, wahr zu nehmen.

Setz Dich oder stell Dich so hin, dass Du dich wohlfühlst. Verweile einen kurzen Augenblick so und gib Deinem Geist einen Moment Zeit, um ganz in der Gegenwart anzukommen.

Sag Dir nun mit Deinem ganzen Bewusstsein (in Gedanken oder auch laut vor Dich hin): «Ich bin JETZT und ich bin HIER, voll und ganz in diesem AUGENBLICK.»

Beobachte Deine Umgebung. Bemerkest Du eine Veränderung Deiner Wahrnehmung? Wie fühlst Du dich? Kannst Du diesen Augenblick vielleicht sogar spüren?

Geniesse diesen Zustand und bedanke Dich, dass Du dies erleben darfst. Kehre nun langsam wieder zu Deinem Ausgangspunkt zurück.

*Input: Hassan Hjaij, www.erwaos.ch
Zertifizierter Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer und Waldbadeguide*

In eigener Sache

Für die Vermittlung von guten Denkansätzen und fundiertem Wissen. Für konstruktive Meinungsäusserungen. Für mehr Miteinander und Füreinander. Für ein aktives und bewusstes Mitwirken der Bevölkerung bei der Gestaltung ihres Lebensraums. Für einen achtsameren Umgang mit unseren Lebensgrundlagen. Für mehr Sein, statt mehr Haben. Für das alles setzt sich das Redaktionsteam ein. Willst du Teil dieser Initiative sein? Es gibt viele Möglichkeiten: Die Plattform kaufen oder noch besser abonnieren, sie in deinem Umfeld bekannt machen, Inserate veröffentlichen, Verkaufsstellen finden, das Redaktionsteam unterstützen...und uns gute Gedanken schenken. ☺

Impressum

Herausgeber:
Verein Guckst du.
Dorfstrasse 17, 9300 Wittenbach (CH)
IBAN CH55 0839 2000 1576 6930 0
Redaktionsteam:
Kerstin Kalisch, Michel Klein, Roger Isler
Kontakt Redaktion: 077 462 83 90
Mail: redaktion@blattform.online
Die Blattform erscheint jeweils am letzten Mittwoch im Monat.
Auflage Blattform N°3: 500 Exemplare

Inserate in Guckst du... Findest du.

Dein Inserat gestaltest du auf weissem Papier, mit schwarzem Stift, in einem 12 cm breiten Rahmen. Schreibe gross genug, so dass es lesbar bleibt nach einer Verkleinerung 1:2, da die Inserate mit einer Breite von 6 cm veröffentlicht werden. Die Höhe deines Inserates bestimmst du selbst.

Immer mit Telefonnummer und eventuell auch Adresse.

Preis pro cm Höhe des Inserates in 12 cm Breite:

CHF/EUR 2,00

Suchen (Bekanntschaft, Ferien, Job, Wohnen, etc.) & Schenken

CHF/EUR 4,00

Sonstige Inserate

Chiffre-Inserate kosten zusätzlich CHF/EUR 6,00.

Bitte Rubrik angeben

Dein selbstgestaltetes Inserat schickst Du per Post oder Email. Bitte immer Deine Adresse als Absender angeben!

Eintrag in der Agenda

Inhalt: was, wann, wo, Telefonnummer. Kostenlos für Abonnentinnen, sonst CHF/EUR 10,00

Rechnung nur auf Verlangen.

Einsendeschluss

Jeweils vorletzter Mittwoch im Monat.



Diesem Menschen möchte ich mit einem Jahresabo Freude machen:

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon/Mail

Götti / Gotte:

Name, Vorname

Meine Strasse

Meine PLZ, Ort:

Ich überweise __ (Anzahl) Mal CHF/EUR 50,00 auf das Konto des Vereins Guckst du.

Du kannst uns auch gerne eine Mail schreiben an: redaktion@blattform.online

Jahresabo für 12 Ausgaben

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon/Mail

Gerne kannst Du uns Deine Bestellung auch per Mail zusenden an:

redaktion@blattform.online

Danke für das Überweisen von CHF/EUR 50,00 auf das Konto des Vereins Guckst du.