

Achtsamkeit Angebote bis Ende 2026

- Achtsamkeits-Workshop in der Natur am Sonntag, 20. September 2026
- Kreativ-Workshop Achtsamkeit & Sticken dienstags ab Okt/Nov 2026 **ausgebucht !**
- Artikel im Magazin **Regio aktuell** Ausgabe August 2026: Achtsamkeit & Bad im Glück
- Mindful Coaching & Mentoring/Natursespräch: Einzelgespräch, ganzes Jahr möglich

Durch Achtsamkeit können wir die höchste Dimension der Wirklichkeit berühren.
Thich Nhat Hanh

Achtsamkeits-Workshop in der Natur: Wald & Stille

Achtsamkeit vertiefter erfahren und weiterlernen können Sie in diesem einzigartigen Workshop mitten im wunderschönen Wald bei Oberwil BL.

Verschiedene Übungen aus der Achtsamkeitspraxis werden angeleitet und Sie erleben diese, um noch tiefer die Verbindung zur eigenen Essenz zu erfahren. [Mehr Infos](#)

Anmeldeschluss ist der Montag, 14.09.26.

Maximal 5 Teilnehmenden. Sitzunterlage und Snack mitbringen.

Sonntag, 20. September 10.00-14.00h bei Oberwil BL

CHF 210.- inkl. Material

[Infos und Anmeldung](#)



Sticken & Achtsamkeit: Wohlbefinden fördern durch Kreativ Sein

Sie lernen das meditative Handwerk Sticken und gestalten ein dekoratives besticktes Necessaire mit einem Herbstkränzli. Die Farben und die individuelle Gestaltung wählen Sie selbst, unterschiedliche Optionen werden gezeigt.

Dieser Workshop wird und soll ein Ort des Wohlbefindens sein. Das ist per se bereits gegeben durch das Handwerk, das uns automatisch im Hier und Jetzt hält durch die Konzentration auf den aktuellen Stickstich. Im Kurs erfahren Sie mehr dazu, weshalb das Verweilen im Jetzt so wichtig ist, fürs Glücklich Sein und wie man dies fördern kann im eigenen Alltag.

Es werden an jedem Kurstag zur Einstimmung und im Verlauf eine Achtsamkeit-Übung durchgeführt, dabei stehen Körperwahrnehmungen, Atem und das Loslassen als Basics von Achtsamkeit im Fokus. Kommen Sie in Alltagskleidung, kein Liegen auf dem Boden.

Wir sticken in einem Werkraum bei Laufen BL, eine kreative und bodenständige Umgebung, so wie Achtsamkeit sein soll - im schlichten Alltag integriert und in der Realität verankert.

[Mehr Infos](#)

Dienstags 4 Termine: 20.10./27.10/03.11./10.11./ je 18.15 – 20.30h in Laufen BL

240.-

[Anmeldung](#)

ausgebucht

(am 08.09.26)

Der Kurs wird von der VHBB Volkshochschule beider Basel angeboten



**volks-
hochschule**
beider basel



In den Medien

Artikel über meine Arbeit im Magazin **Regio aktuell**, die grösste Zeitschrift der Nordwestschweiz, August 2026

Auch zu finden [online hier](#) auf Seiten 26/27

MENSCHEN

BADEN IM GLÜCK

Was braucht es, um glücklich zu sein? Astrid Walliser Böhm erinnert uns an eine einfache Möglichkeit, ohne viel Drum und Dran positive Gefühle zu erleben – mit einem Bad in der Natur.

Vielleicht kennen Sie das: Sie sind im Wald unterwegs, und die Ängste und Sorgen sind plötzlich verflogen. Achtsame Aufenthalte in der Natur haben zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. «Sie berühren unsere Seele und erzeugen ein nachhaltiges Gefühl von Verbindung mit uns selbst und der Natur», weiss Astrid Walliser Böhm (51).

Für die Achtsamkeitsrainerin ist die Natur ein idealer Ort für eine Verschnaufpause von vielen «Müssen-sollen-wollen», ein Reset, ein Ankommen im «Selbst». Nach dem Psychologiestudium in Bern hat sie im Bereich der beruflichen Integration im Ringerspital Basel gearbeitet und war als Dozentin und Business Coach in Verwaltung, Bildung und Wirtschaft tätig.

Walliser Böhm bietet geführtes «Waldbaden» für Kleingruppen in der Region an. Die Achtsamkeitsübung stammt ursprünglich aus Japan, wo sie als «Shinrin Yoku» bekannt und seit den 1980er Jahren als etablierte Methode verankert ist. Waldbaden bedeutet primär, ganz langsam durch den Wald zu gehen, «so langsam, dass es fast schon wehtut». Zudem

werden Sinnesübungen praktiziert: Bewusstes Hören und Riechen und der Atem, der eine besondere Beachtung erfährt. Teil ist auch ein kurzer Aufenthalt allein in der Stille des Waldes – «damit das Sein in Stille erlebt werden kann». Diese Stille lasse uns tief in uns hinein hören, wenn man das denn wolle.

«Achtsamkeit ist nichts für Feiglinge.»

Seit über 15 Jahren befasst sich Walliser Böhm mit der «Positiven Psychologie», worin sie grosses Potential für eine bewusste Lebensgestaltung und zur Prävention ausgeprägter Krisen sieht. Das erklärte Ziel der Psychologin besteht darin, Menschen auf dem Weg zum individuellen Glück zu begleiten. «Glück ist ein grosses Wort, aber ist es nicht das, was am Ende des Tages wirklich zählt?»

Findet man zum Glück, indem man die Augen verschliesst vor den Problemen und Krisen der Welt? Wir seien Teil der Welt, um uns herum, sagt die Psychologin. «Wir gestalten diese Welt mit. Achtsamkeit ist nichts für Feiglinge.» Wenn man in die Stille eintauche, bei der eigenen Wahrheit ankomme, werde man mit der absoluten Ehrlichkeit konfrontiert, was in einem ersten Moment auch unangenehm sein könne.

Wer bin ich wirklich?

Es geht bei der Achtsamkeit konkret auch darum, die eigene Essenz zu finden, also das, was uns wirklich ausmacht. «Das sind die innersten Talente, ursprünglichen Stärken und Kompetenzen, die man als Mensch mitkommen hat mit dem Ziel, diese einflössend in die Welt einzubringen.» Zugang zu dieser Essenz sei in der absoluten Stille möglich, ohne äussere Ablenkung.

Körper und Geist: echt herunterzufahren könne man auch bei moderatem, eher monotonem Sport ohne Leistungsziel oder auch beim Kreativsein, beim Singen, Malen, Töpferei, Musizieren. «Nur schon das Handy mal für längere Zeit zur Seite zu legen, kann viel bewirken. Das muss nicht in der Natur sein, sie ist jedoch eine wunderschöne Ressource» [astridwalliserboehm.ch](#)



Metall ist unsere Stärke
www.jakobgutknecht.ch

- Metallbauteile/Schlosserarbeiten
- Glassassadenbau
- Türen und Tore
- Wärmegärten
- Sitzplatzüberdachung

Und vieles mehr...



Jakob Gutknecht AG
Hardtstrasse 19
CH-4132 Mühlenz
Tel. +41 (0)61 489 90 10
info@jakobgutknecht.ch



«Es langsam durch den Wald gehen, dass es fast schon wehtut. Die Psychologin Astrid Walliser Böhm bietet «Waldbaden» in Kleingruppen an.

Joni Schmit

Regio aktuell | 26. 2026 | 27



Informiert bleiben?
Kommende Workshops, News und Aktuelles erhältst
Du durch kostenlose Anmeldung
zum [Newsletter](#)

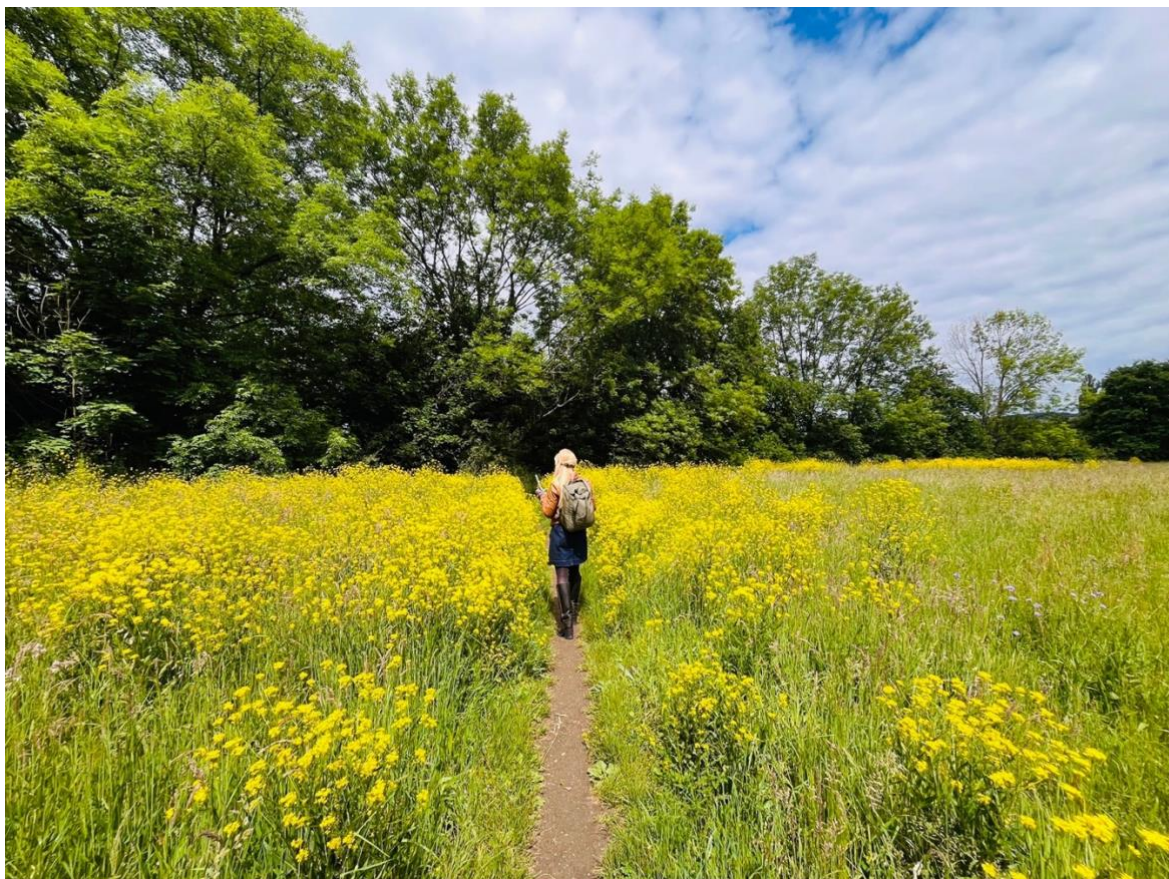
Mindful Coaching & Mentoring: Einzel-Naturgespräch

Für Sie besteht die Möglichkeit, mich als Mindful Coach & **Mentorin**, ZuhörerIn und **Raum Schaffende für das Wesentliche** zu buchen.

Ich begleite Sie auf wichtigen Lebens-Wegabschnitten professionell-objektiv und immer ihr volles Potenzial und Stärken im Fokus haltend durch den anspruchsvollen aktuellen, individuellen Entwicklungsschritt.

Eher eine kurze Zeit sind wir gemeinsam unterwegs, manchmal reichen 2 - 4 Gespräche, um allein, klarer weiterzugehen. Dies, um in Ihrem Alltag mehr von dem zu erleben, was Sie sich wünschen und schon ahnen, dass es möglich ist. Oder eine aktuelle anspruchsvolle, aber lehrreiche Situation, bewusster hinter sich zu lassen und in voller Kraft weiter zu gehen.

Nach vielen Praxisjahren als Psychologin lic. phil. und Professional Coach bin ich überzeugt, dass Jeder alles in sich trägt, um ein erfülltes Leben zu leben. Manchmal ist dies aber noch nicht zugänglich, weil Prägungen, hindernde Glaubenssätze und gesellschaftliche und auch eigene Erwartungen im Wege stehen. Das Bewusstsein über Solches zu erweitern, ermöglicht nachhaltige positive Entwicklung.



Ehrlichkeit sich selbst gegenüber braucht manchmal ein verständnisvolles, kompetentes, klares Gegenüber, um weitere Schritte mutig gehen zu können. Daraus entsteht echtes Selbst-Bewusstsein, weil Sie sich selbst besser kennenlernen. Wenn Sie es naturverbunden und unkompliziert mögen und dennoch hochprofessionell, sind Sie bei mir richtig.

Als Psychologin lic. phil. und professioneller Coach verfüge ich über mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Einzelberatung von Menschen und professionellem Coaching in den Themen im

Rahmen meine Fachbereichs *Positive Psychologie (Glücklich Sein), Achtsamkeit und Sinnfragen*. Es fliessen dabei sowohl mein umfassendes fachliches Wissen und wissenschaftlich fundierten Kenntnisse als auch die archaischen Weisheiten aus Zen-Buddhismus, Daoismus und die Alltags-Praxis der Achtsamkeit in die Gespräche mit ein. Die Natur beziehen wir als natürliche Wachstumsumgebung des Lebendigen und Ort zahlreicher Metaphern für die Entwicklung und Zyklen des Menschenlebens mit ein.

Mögliche Themenbereiche:

- *Was kann ich individuell tun, um (wieder) mehr Lebenszufriedenheit gar Lebendigkeit zu empfinden? Welches sind meine persönlichen **Glücksfaktoren**?*
- *Ich interessiere mich für Achtsamkeit im Alltagsleben. Achtsamkeit ist in der modernen Welt ein Bewusstseinszustand, ursprünglich eine Lebensweisheit mit Wurzeln im Buddhismus und weiteren uralten Weisheitslehren. Was bringt mir **Achtsamkeit**, welche Wirkung hat sie? Wie kann ich sie (mehr) in mein Leben holen? Was kann ich dafür individuell tun?*
- *Manchmal fehlt es mir an Verständnis für die Welt und die Menschheit. Ich würde dem Leben mal gerne ein paar Fragen stellen, wozu das Ganze, was ist der **Sinn**? Was ist Sinnhaftigkeit? etc.*

Im Naturgespräch sind wir zusammen unterwegs oder setzen uns mitten in die Natur.

Möglichkeiten sind:

- In **Oberwil BL** im Wald oder Feld unterwegs oder sitzend in einem ruhigen Waldstück nahe dem Treffpunkt
- Zwischen **Therwil BL** und Biel Benken/Witterswil unterwegs in den Weiten der Felder, Sitzmöglichkeiten vorhanden

Weitere Ort Optionen sind möglich bei Arlesheim, in **Basel** (Merian Gärten/Hochplateau, am Rhein, an der Wiese bei den Langen Erlen) oder in einem Meeting Raum (in der Basler City). Hier wird je ein Aufpreis von 30 - 50.-/ Termin erforderlich für den Zusatzaufwand (Weg, Administration) und die Mietkosten.

Bitte fragen Sie bei mir nach, welche Lösung wir für Sie finden können!

Investition Mindful Coaching, Mentoring in der Natur

160.- / 60 min.

Wählen Sie den Zeitrahmen von 60 min, 75 min oder 90 min. Termine sind buchbar von Montag bis Freitag das ganze Jahr. Bitte immer unbedingt frühzeitig anfragen.

Bevorzugen Sie ein Kennenlerngespräch ausserhalb eines Waldbadens oder persönlichen Begegnung zum Beispiel in Workshops, ist dies möglich. Wir treffen uns in einem ruhigen Ort draussen oder im Café in Basel.

Das persönliche Gespräch von 20-30 min. ist für Sie kostenlos.



Meine professionelle Coaching-Erfahrung ist vielfältig und gross. Ich habe als Professional Coach und Beratungsperson für global und national tätige Firmen gearbeitet mehrheitlich in den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung und Bildung sei dies mit Mitarbeitenden, Fachexperten oder Führungskräften: Novartis, DSM Nutritional Products, BKB Basler Kantonalbank, Kanton Baselland Personalentwicklung, SIBU Sehbehindertenhilfe Basel, Tropenhaus Frutigen und Institutionen wie die ZHAW Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, PH Pädagogische Hochschule Bern, Universität Basel, BZG Bildungszentrum für Gesundheit sind einige davon.

Zuvor war ich tätig im Non-Profit Bereich der Beruflichen Reintegration im Bürgerspital Basel. Dort habe ich als Case Managerin & Psychologin zahlreiche klinische Diagnosen gesehen und erlebt und in der Tätigkeit als Lehrkraft und Dozentin die Themen und Dynamiken von jungen Erwachsenen und Jugendlichen erfahren können.

Nach dem Master-Studienabschluss in Psychologie an der Uni Bern mit Klinischer, Erwachsenen Psychopathologie sowie Sozialpsychologie als Spezialisierungen habe ich die mehrjährige berufsbegleitenden und praktische Ausbildung zum Coach bei [Solutionsurfers](#) und dazumal noch FHBB Basel abgeschlossen. Weitere Weiterbildungen in Achtsamkeit, MBSR-Praxis und Mindfulness in Business habe ich absolviert sowie mich in Seminaren, Retreats und Kursen intensiv mit Zen-Meditation und den Lebensphilosophien des Zen-Buddhismus und Daoismus beschäftigt. Tägliche Praxis runden die Erfahrung ab.

Sie finden mich auf [LinkedIn](#) unter meinen Namen, Astrid Walliser Böhm

Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag
um seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh