



Das WARUM der Meditativen Fotografie



Meditative Fotografie will...

- ... dir **Entspannung und Ruhe** vermitteln, wenn der Alltags-Stress zur Last wird.
- ... **Oasen der Stille** schaffen in einer Welt, in der wir fremdgesteuert und übersättigt sind durch eine nie dagewesene Informationsflut und ständige Ablenkungen in (Sozialen) Medien, im Internet oder Fernsehen.

Meditative Fotografie

Hingabe an den Augenblick



- ... dich begleiten auf dem Weg zu **mehr Einfachheit und Schlichtheit** - Weniger ist mehr, sowohl in der Anzahl der Fotos als auch der Reduzierung der Motive in den Aufnahmen.
- ... einfach sein, **ohne Druck**, ein perfektes Foto erstellen zu müssen.
- ... dir (wieder) **Freude am Fotografieren** vermitteln, weil es nicht um das Verstehen von Technik oder um eine großartige Kamera geht, sondern um dein achtsames und entspanntes Wahrnehmen.
- ... dich einladen, **mit dem Herzen zu sehen** und zu fotografieren, statt mit dem Verstand.
- ... dich einladen, **offen zu sein** für das, was dir begegnen möchte. Nicht du findest das Bild – das Bild findet dich.
- ... anregen, dich mit deinem Leben zu befassen, **bewusster hinschauen**, Verhaltensweisen zu hinterfragen und neu einzuordnen.
- ... dir die Erfahrung schenken, dass **die Natur dir Antworten geben kann** auf deine Fragen, oft viel mehr als dein Verstand.
- ... dich aus einer Welt des Funktionieren Müssens entführen in eine Welt, die die **Sprache deiner Seele** spricht.