

On und mit der Natur heilen

- Naturtherapie zur Entspannung, Problemlösung und Selbstentfaltung -

Mit diesem Kurs nehmen wir uns die Zeit, einen Entspannungstag in der Natur zu erleben. Wir vertrauen uns dem heilsamen Atem von Mutter Erde an und wollen dabei die Wurzeln unserer Sinne wiederfinden. Dies hilft uns auch, unsere Bedürfnisse wieder besser zu erkennen und konsequent danach zu leben.

Wann? 1 Tag, Mai - September

Wo? Ettersberg

Seminarinhalte:

- ∞ Morgengruß am Wasser; Tai Chi-Übung mit Musik,
- ∞ Achtsamkeitsübungen „für alle Sinne“ mit Naturmaterialien und -Gegenständen,
- ∞ „Zwischen Himmel und Erde“; geführte Meditation,
- ∞ „Neue Horizonte eröffnen“; bildhafte Arbeit in offener Landschaft,
- ∞ Individuelles Gespräch zur aktuellen Lebenssituation; Ansätze für Problemlösungen (nur, wenn gewünscht),
- ∞ Wanderung (etappenweise, ca. 6 km).

Energieausgleich: 70,- €/Teilnehmer

Anzahl Teilnehmer: 3 – 7 Personen

Organisatorischer Hinweis: gutes Schuhwerk

Informationen und Anmeldung:



Psychologische Beratung ∞ Naturtherapie ∞ Reiki

Ilka Bergner, 036452/72241 www.lichtblicke-ettersberg.de