



NATUR ERLEBNIS TAGE

Begegnungs-Retreat

Tage in der Natur, um sich selbst, der Natur und anderen zu begegnen.

Mit vielseitigem Angebot von den Naturspezialisten aus Stauf

Termine:

01.04. – 05.04.2024

und

08.07. – 12.07.2024

buchbar für 2/3/4 Tage



Bewusst die Natur mit ihren vielfältigen Erscheinungen und Rhythmen wahrzunehmen und zu erfahren, ist besonders in hektischen und unruhigen Zeiten hilfreich. So kommen wir wieder in die (innere) Balance. Wald und Wiesen, Pflanzen und Bäume, Wind, Wasser & Wolken, Feuer & Erde – sie alle sind natürliche Kraftquellen. Erwiesenermaßen hat das Naturerleben eine sehr stärkende Wirkung auf unser Immunsystem. Erfahrungen aus dieser Naturwoche sind auch im Alltag eine Hilfe. Wir laden ein zu einer vielseitigen Erkundungstour mit verschiedenen Naturspezialisten aus Stauf.

Meditation zum Sonnenaufgang mit Marion von Gienanth

Der Tag beginnt für Frühaufsteher auf dem Burgberg. Mit Blick in die Weite ist der Sonnenaufgang besonders eindrucksvoll. Dieser Moment in der Frische des Morgens hat eine große Kraft und ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Morgenmeditation führt uns leicht zu uns selbst und in die innere Stille.

Qigong mit Peter Schaub

Später geht es weiter auf dem Burgberg. Durch die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong erleben wir die Qualität der vier Elemente, die zur inneren Ausgeglichenheit beitragen.

Kräuterworkshop mit Annette Braun

Bei einem Spaziergang suchen und bestimmen wir Wildkräuter und lernen viel über deren kulinarische Verwertung (z.B. als Salz, Smoothie, Pesto, Öl) oder wie man sie als Räucherwerk verwendet. Einiges kann man selbst herstellen und mitnehmen.

Natur mit allen Sinnen mit Marion von Gienanth

Wir verfeinern unsere Sinne für die Natur, so dass auch subtile Energien spürbar oder sichtbar werden. Wir erproben kleine Heilrituale, die wir später auch zuhause z.B. für unsere Pflanzen anwenden können. Wir wandern zu Kraftorten und entdecken, wie uns die Natur in unterschiedlicher Weise stärkt und wie wir mit ihr im Austausch sind.

Heilsames Atmen mit Peter Schaub

Wir nutzen unseren Atem als Lebenselixier für mehr Freiheit, Kraft und Verbundenheit. Beim heilsamen Atmen können auch spezifische Lebensthemen durchatmet und damit verändert werden.

Literarisch-kreativ: in und aus der Natur schöpfen mit Sylvia Schopf

Angeregt durch das bewusste Naturerleben verarbeiten wir diese Impulse spielerisch im sprachlichen Ausdruck/im kreativen Schreiben und Gestalten.

Am Abend versammeln wir uns am Feuer, um unser Essen über dem Feuer zuzubereiten. Der Abend klingt aus mit Gesang, Geschichten und mehr. Schätze aus der Natur Wir beschäftigen uns bewusst mit unseren Lebens- bzw. Nahrungsmitteln sowohl bei der Zubereitung als auch beim Essen.

Weitere Informationen folgen in Kürze!