

## **Natur erleben**

**24. - 28. April \* 17. - 20. Juli \* 29. August - 1. September 2023**

Anreise jeweils am Vorabend

Wir möchten Erfahrungen ermöglichen, die zu einer tiefen Verbundenheit mit der Natur führen. Dazu bieten wir im Verlaufe der Tage folgende Programm-Einheiten an:

### **Meditation zum Sonnenaufgang**

In Stauf - mit Blick vom Burgberg 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.

### **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 Dr. phil. Marion von Gienanth

Wir werden unsere Sinne für die Natur verfeinern, so dass auch subtile Energien spürbar oder sichtbar werden. An Kraftorten entdecken wir ihre individuelle Ausstrahlung. Wir erleben, wie uns die Natur in unterschiedlicher Weise stärkt und wie wir mit ihr im Austausch sind.

### **Die Natur in uns** mit Sabine Rittner

Im Kontakt mit der Natur im Außen kommen wir der Natur in uns nahe:  
Klanggeleitete Imagination, „Visionwalk“/Schwellengang, Tranceritual

### **Heilsames Atmen und Qigong in der Natur** mit Peter Schaub

Nutzen Sie Ihren Atem als Lebenselixier für mehr Freiheit, Kraft und Verbundenheit. Auch spezifische Lebensthemen können durchatmet und damit verändert werden. Mit Qigong erleben Sie die Qualität der vier Elemente zur inneren Ausgeglichenheit.

### **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. (im Juli und August)

### **Lagerfeuer**

Am Abend versammeln wir uns am Feuer mit Gesang, Geschichten und mehr.  
Extraprogramm im April und Juli: Feuer ohne Streichholz, urzeitliches Feuer machen.

**Kulturelles SCHMANKERL** im Juli und August: **Literarisch-musikalischer Nacht-Spaziergang** im Wald mit Shakespeares SommerNachts Traum“ (Sylvia Schopf/Annette Braun)

Viele Erfahrungen aus dieser Naturwoche sind auch im Alltag eine große Hilfe.

## **KURSLEITUNGEN:**

### **Peter Schaub**

Atemtherapeut Middendorf; Fortbildungen in „Atem-Tonus-Ton“ nach Maria Höller-Zangenfeind

### **Annette Braun**

Heilkräuterpädagogin, Sonderpädagogik-Studium mit Schwerpunkt Musik; langjährige Erfahrung in Stimmbildung, spielt unterschiedliche Instrumente

### **Marion von Gienanth**

autorisierte ZAPCHEN SOMATICS Lehrerin mit vier Jahrzehnten Meditationserfahrung; persönlicher Coach, Seminarleiterin

### **Sylvia Schopf**

Freischaffende Wort & Sprach-Künstlerin (Autorin, Schauspielerin, Geschichtenerzählerin) Theaterpädagogin & Workshopleiterin.

### **Einführungspreis für die Naturwoche im April:**

Verpflegung 35 €/pro Tag

Übernachtung im Einzelzimmer: 50 €/pro Tag

Seminarleitung: 150 € – 750 € (nach Selbsteinschätzung)