

**"Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird."**

*(Christian Morgenstern)*



## **Naturmeditation, sinnliche Erfahrungen und Naturbewegung**

### **Veranstaltungsdatum:**

23./24.06.2018

### **Veranstaltungsort:**

Strausberg / Annatal

### **Seminarleitung:**

Lara Jahnke

### **Seminarinhalt:**

In diesem Seminar stehen Erfahrung der Sinne, Naturmeditationen und Bewegung mit und in der Natur im Vordergrund. Wir wenden uns den einzelnen Sinnen auf spielerische Art und Weise zu und schulen unsere Wahrnehmung. Über die Erfahrungen werden Möglichkeiten für pädagogisches und therapeutisches Arbeiten sichtbar. Stilleübungen, sanfte Klänge, ruhige Bewegungsimpulse, die Entdeckung des Mikrokosmos und Naturmeditationen machen dieses Seminar zu einem leisen Erlebnis. Gezielte Bewegungsangebote schaffen Zugänge zum Körpererleben und zu Resonanz Erfahrungen.

Individuelle Wahrnehmungsschulung, Achtsamkeitsmethoden werden uns an diesem Wochenende begleiten. Einzelne Yoga und Atemübungen runden das Seminar ab. Wir stellen eine besondere Bewegungsmethode von Maria Montessori vor; das Gehen auf der Linie und gehen auf Sinneserfahrungen als therapeutische Heilmethode ein. Das Barfuß gehen ist ein wichtiger Bestandteil des Seminars.

Das Seminar ist Teil der Ausbildung "Natur- und Kunsttherapie und "Ganzheitliche Naturpädagogik" aber auch als Einzelmodul mit Teilnahmebescheinigung und Handout buchbar.