

**"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, Waldbaden und Achtsamkeit

### Seminarinhalt:

Naturerfahrungen, Achtsamkeitsübungen, Naturmeditationen, Techniken des Waldbaden und Bewegung mit und in der Natur stehen im Vordergrund. Die Prozessorientierte Naturtherapie nutzt sinnliche Eindrücke zur Ressourcenarbeit genauso, wie zur wahrnehmbaren Themenbearbeitung.

Über die Erfahrungen werden Möglichkeiten für therapeutisches Arbeiten sichtbar und es zeigen sich Chancen für Prävention. Die Entwicklung von Unterstützungsangeboten bei Stress, Burnout, Migräne etc. ist greifbar.

Mit Bewegungsangeboten wollen wir Zugänge zum Körpererleben und zu Resonanzverfahren schaffen. Das Zeichnen werden wir bewusst zum Wahrnehmen und Entspannen nutzen.

Mit Gelassenheit den Atem des Waldes aufnehmen, das ist Waldbaden, als in Japan anerkannte medizinische Methode. Sie bietet eine Rückkopplung zu unseren menschlichen Wurzeln und ermöglicht das (re-)aktivieren vertrauter Kräfte. Mit vielen praktischen Übungen stärken wir zunächst uns selbst und haben sogleich praktische Angebote, die wir mit groß und klein erproben können.

Denn individuelle Wahrnehmungsschulung, Achtsamkeitsmethoden für Einzelne und Gruppenangebote werden uns an diesem Wochenende begleiten.