



## Sinne, Wahrnehmung, Naturmeditation und Waldbaden (draußen und online)

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

Unser Seminar startet mit einer **Zoomkonferenz (2h)** und wird dann selbstverantwortlich gestaltet. Die Umsetzung des Inhalts darf unbedingt **draußen** stattfinden und wir beschließen das Seminar wieder in einer Zoomkonferenz.

Der Zeitraum des Seminars erstreckt sich über **2 Wochen** in denen Du selbst gewählst, die von uns gereichten Methoden ausprobierst und Dich mit anderen Blattwerkler/innen oder auch Familienmitgliedern und Freunden treffen kannst für die Bearbeitung der Themen.

Du hast **4 Stunden** Zeit für Dich mit der Natur im Wald und auf den Wiesen zu sein und bekommst kreative und meditative Aufgaben zum Thema Sinne, Waldbaden und Naturmeditation. Du hältst Deine Erfahrungen und Prozesse in einem Tagesbuch fest.

Du triffst Dich **6 Stunden** mit einem/r Blattwerkler/In aus dem Kurs zu zweit oder wenn möglich zu dritt/ zu viert als Kleingruppe. Ihr bekommt gemeinsame Aufgaben und Methoden, tauscht Euch aus und haltet Eure Erfahrungen kreativ fest.

Du bekommst ca. **4 Stunden** digital Lieder, Mantren, Übungen usw. zum weiterforschen und entdecken. Außerdem ein Handout zum Kurs für Deinen Blattwerk Ordner. Wir gestalten gemeinsam eine Telegram Gruppe für Fragen, Fotos, Videos von Euren Erlebnissen.

Abschließend treffen wir uns via ZOOM für **2 Stunden** in einer Konferenz und tauschen unsere Erfahrungen, Fragen usw. in der Großgruppe aus und reflektieren das Seminar.

Ich freue mich auf ein entspannendes Miteinander über 2 tiefgründige Wochen!

Lara Jahnke (Blattwerk / Alegría Leitung )