

"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)



Sinne, Wahrnehmung, Naturmeditation und Waldbaden

Seminarinhalt:

In diesem Seminar stehen Erfahrung der Sinne, Naturmeditationen und Wahrnehmungsübungen 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 Arbeiten sichtbar.

Stilleübungen, sanfte Klänge, ruhige Bewegungsimpulse, die Entdeckung des Waldbadens und der Naturmeditationen machen dieses Seminar zu einem leisen Erlebnis. Gezielte Bewegungsangebote schaffen Zugänge zum Körpererleben und zu Resonanzverfahren.

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 "Ganzheitliche Naturpädagogik" ist aber auch als Einzelmodul mit Teilnahmebescheinigung und Handout buchbar.

Wir freuen uns auf ein sinnliches Miteinander.