

Natur als Quelle der Kraft und Gesundheit

Intensives Natur- und Selbsterfahrungsseminar

2-tägige Naturerfahrung im Teutoburgerland – Samstag/Sonntag, 30.-31. August 2008

Wir erschließen uns die Natur als Quelle der Kraft und Gesundheit für uns selbst und unsere Gemeinschaft in der Gruppe. Es entsteht eine neue Intensität des Erlebens, ein Zuwachs an körperlicher Kraft und Beweglichkeit sowie Klarheit über persönliche Lebensziele und das Erfahren unserer Selbstheilungskräfte.

Durch die direkte Verbindung zu den Elementen der Natur begegnen wir dem Einfachen, dem Offenkundigen. Tag- und Nachtrhythmus, Wetter, Wald, Tiere und Pflanzen werden uns begleiten. Wir lassen die Üblichkeiten des Alltags hinter uns und öffnen uns wieder für die ursprüngliche „Wahrnehmung“. Mit ihr kann eine neue Qualität von Anwesenheit erlebt werden, eine Kraft, die zugleich Leichtigkeit und Freude ist. Sie führt uns schließlich auch zu neuer Klarheit und Direktheit bei der Gestaltung der eigenen Lebensumstände. Hierbei spielt die persönliche Lebensfrage, die jeder zu diesem Prozess mitbringt eine zentrale Rolle.

In Rundgängen durchwandern wir symbolisch den Kreislauf des Lebens. Jeder findet einen persönlichen Platz in der Natur, an dem er sich zurückziehen und auch Stille erleben kann. Gespräche, Übungen und Zeremonien werden die Lebensthemen weiter auffächern und Auskunft geben über die persönlichen Fähigkeiten und Neigungen. Der ständige Aufenthalt im Freien, auf Wunsch auch nachts, wird uns stark mit der Natur verbinden.

Geführte innere Bildreisen machen uns mit neuen Erfahrungsqualitäten und dem Potential unserer Imagination vertraut. In kreativen Prozessen erforschen wir die Farben und Formensprache der Natur und mit dort gefundenen Pflanzen und Materialien können wir unsere Erlebnisse in eine Gestalt bringen und unsere persönlichen Ausdruckskräfte weiterentwickeln.

Kleine Touren durch das Dicht der Wälder fordern uns heraus, klarer wahrzunehmen, wie und für was wir im Leben gehen, für was wir bereit sind, unsere Kraft einzusetzen, was wir erreichen wollen. Sonnenaufgang und gemeinsame Sonnenbegrüßung und abendliches Feuer runden den Tag-Nacht-Zyklus zu einer Einheit ab. In Verbindung mit Entspannungsübungen wie z.B. mit Hilfe der

Bewegungsformen des Tai Chi oder Qi Gong´s werden alle Erfahrungen dieses Prozesses in einem persönlichen Krafttanz zusammengefaßt und dadurch zum Ausdruck gebracht. Optional wird in einer traditionellen Sauna/Schwitzhütten/zelt-Zeremonie noch einmal in verdichteter Weise unsere starke Verbundenheit und Angewiesenheit auf die elementaren Kraftquellen der Natur erfahrbar werden. Schließlich gehen wir der Frage nach, wie mit der neu gewonnenen Kraft der persönliche Lebensalltag konkret gestaltet werden kann.

Unser „Lebensraum“ an diesem Wochenende liegt in der schönen Landschaft im Naturpark Wiehengebirge zwischen Hilter-Natrup und Bad Iburg. Unweit des abwechslungsreichen Waldgeländes und der ausgedehnten Wiesen befindet sich ein kleiner Ferienhof, der je nach Wetterlage als Anlaufstelle dienen kann. Am Feuerplatz im Wiesenareal finden unsere Treffen und die meisten Gruppenprozesse statt.

Wir werden uns einfache, natürliche vegetarische Speisen kochen und Heilkräutertees aufbereiten. Jeder kann an einem selbstgewählten Platz in der Natur, unter einer großen Wetterplane oder im mitgebrachten Zelt im Freigelände übernachten. Auf Wunsch stehen gegen Aufpreis Pensions- oder Hotelunterkünfte in der Nähe zur Verfügung. Je nach Wetterlage nehmen wir die Malzeiten am Ferienhof oder im Freien ein. Der Ferienhof ist ein einfaches Bauernhaus mit Nebengebäuden, in denen Ferien-Appartements, mit Bad und Küche untergebracht sind.

Unser „Lebensraum“ ist eine kraftvolle Landschaft, von der wir eine wirkungsvolle Unterstützung bekommen werden. Wir wünschen jedem Teilnehmer „Natur als Quelle der Kraft und Gesundheit“ zu erleben und in sich weiterwirken zu lassen.

Seminar: Natur als Quelle der Kraft und Gesundheit

Termin:	Samstag/Sonntag, 30.-31. August 2008
Ort:	Ferienhof Frieden, Freedeweg 15, 49176 Hiltrup a.T.
Seminarpreis:	EUR 49,– (Pensions- oder Hotelunterkunft in der Nähe gegen Aufpreis auf Anfrage. Die Unterkunftskosten hierfür zahlen Sie bitte während des Seminars direkt an das gastgebende Haus.) Auf Wunsch erhalten Sie eine Rechnung über den Seminarpreis.
Verpflegung:	Einfache, natürliche, vegetarische Kost.
Ausrüstung:	Im Wesentlichen ist ein wärmerer Schlafsack, eine Isomatte, Tagesrucksack, knöchelhohe Wanderschuhe (oder robuste Trekkingschuhe bzw. leichte Bergstiefel) und Regenbekleidung erforderlich. 1 x Stoffbeutel, 1 x leere Flasche
Haftung:	Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er die Anmeldebedingungen gelesen hat und mit den dort formulierten Haftungsbegrenzungen einverstanden ist.
Leitung:	Antje Tonsen (Tel: 0172 – 8014707) Hannes Didier (Tel.: 0172 - 9786872)

Anmeldebedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per Brief, Fax bzw. per E-Mail an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung mit Hinweisen zur Vorbereitung und eine Wegbeschreibung.

Widerrufsgarantie

Wenn Sie Ihre Anmeldung binnen zwei Wochen schriftlich oder auf einem anderen dauerhaften Datenträger widerrufen, entstehen Ihnen keine Kosten. Die rechtzeitige Absendung genügt. Begründen brauchen Sie Ihren Widerruf nicht.

Preise, Konditionen und Termine

Der Preis für das Zwei-Tage-Seminar beträgt € 49,00. Bitte berücksichtigen Sie, dass es sich um ein Seminar im Freien handelt und das ungünstige Wetterlagen eine Durchführung des Seminars zum angegebenen Datum unmöglich machen können. In solchen Fällen wird aber sogleich ein Ausweichtermin bekannt gegeben.

Rechtsansprüche lassen sich dadurch nicht ableiten. Sollte aufgrund der Wetterlage kein weiterer Termin innerhalb der nächsten 4 Wochen zustande kommen erhalten Sie Ihren Seminarpreis zurück.

Rücktritt

Sollten Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns umgehend zu benachrichtigen. Bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von EUR 25,– zurück. Bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars wird die gesamte Kursgebühr einbehalten.

Haftung

Anspruch auf Schadenersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Seminaren und Beratungen besteht nicht, es sei denn, der Veranstalter oder die Leiter haben vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Bezüglich möglicher Unfälle, die im Zusammenhang mit dem Seminar stehen, erkläre ich, dass ich durch eine Versicherung/Unfallversicherung diesbezüglich ausreichend abgesichert bin und hierzu informiert wurde.

Wird eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderer wichtiger Gründe abgesagt, wird die vorausgezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Hannes Didier
Falkenstraße 18

33803 Steinhagen
Deutschland

Telefon : 0172 – 9786872
Telefax: 01212-537192382
eMail : hannesdidier@web.de

Anmeldung

Ja, ich melde mich an für das Seminar Natur als Quelle der Kraft & Gesundheit.

Vorname Name

Straße/HsNr PLZ/Ort

Telefon: Mobil:

Telefax:

E-Mail Homepage

Beruf Geb.datum

Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Ort/Datum:

.....

Unterschrift

Programmablauf

Samstag, 30. 08.2008

9.00 Uhr	Sammeln und Begrüßung. Einführung und Programmbesprechung
10.00 Uhr	Waldführung, Rundwanderung (Walderkundung, Quellen aufsuchen und Kräutersammeln)
13.00 Uhr	Mittag Treffpunkt, Mittagessen
15/16.00 Uhr	Entspannungsphase, Kräuterbestimmung. Entspannungsübungen
18.00 Uhr	Lagerfeuergespräche
19.12 Uhr	Sonnenuntergang

Sonntag, 31. 08.2008

5.34 Uhr	Sonnenaufgang mit Begrüßungszeremonie
7.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Kleine Wanderung mit Baumübungen und Meditationsübungen
12.00 Uhr	Mittag Treffpunkt, Mittagessen
14/15.00 Uhr	Gemeinsame Gespräche
17.00 Uhr	Ende/Verabschiedung

Die Zeitangaben, sind keine Fixtermine, sie dienen nur zur groben Orientierung.