

Aufgehoben im Kreislauf der Natur

Tagesseminare am Thunersee - sich etwas Gutes tun
„Erfahrung einer Freude, die man an sich hat“ *Michel Foucault*

WIRKSTÄTTE

walkout



Sich etwas Gutes tun

Vielleicht sind sie gerade in einer Lebensphase in der sie spüren, dass es notwendig ist fürsorglich zu sich selbst zu sein.

Es tut gut, sich ein paar Stunden in wohlwollender und wertschätzender Atmosphäre in der Natur, der Stille und am Feuer zu gönnen.

Das Angebot erstreckt sich über ein Jahr und wird durch die unterschiedlichen Qualitäten der Jahreszeiten unterstützt.

Mit einfachen elementaren Handlungen in der Natur erfahren wir uns selbst und ermöglichen dabei die Verbundenheit zum Ganzen zu spüren.



Treffpunkt: WIRKSTÄTTE
Dorfstrasse 23, 3652 Hilterfingen

Kosten: Einzeltag: 120 ChF
Doppeltag: 220 ChF
Wintertag: 100 ChF
Gesamt: 500 ChF

Für die Hauptmahlzeiten ist gesorgt.
Die Seminare können einzeln, unabhängig voneinander besucht werden.

Unmittelbares eingebunden Sein

In unserem Alltag passiert vieles mechanisch, unbewusst in alten Mustern. Wir agieren häufig „wie im Hamsterrad“ dem Aussen entsprechend.

Erfahrungen in der Natur unterstützen uns bewusster zu sein und uns gegenwärtiger und lebendiger zu fühlen. Naturerfahrungen wecken in uns elementare Ressourcen. Manchmal gelingt es, sie in den Alltag und in unsere Beziehungen mitzunehmen.

In der **Bewegung** erleben wir unseren Körper. In ihm sind alle freud- und leidvollen Erfahrungen gespeichert. Durch das sinnlich-sinnhafte „**Tun**“ bringen wir ihn bewusst in Bewegung, in Fluss.

In der **Ruhe** verfolgen wir unseren persönlichen Prozess. Erlauben uns auch, einfach nur da zu sein.



Seminare

Sa, 04. Juni 2016, 9.30 – 17.30 Uhr

Brot backen

Mit Steinen vor Ort einen Ofen bauen und bei der sinnlichen Tätigkeit des Brotbackens Neues entstehen lassen.

Sonntag, 21. August, 14 Uhr

bis Montag, 22. August 2016, 17 Uhr

Nest bauen

Seinen guten Platz finden, sein eigenes Nest bauen und im Sommerwald die Nacht verbringen.

Sa, 22. Oktober 2016, 9.30 – 17.30 Uhr

Outdoor-Küche

Beim Kochen Wirken und Entstehen lassen. Gemeinsam am offenen Feuer mit einfachsten Mitteln eine köstliche Mahlzeit zubereiten und geniessen.

Sa, 04. Februar 2015, 15.00 – 20.00 Uhr

Winterleuchfeuer

Die Kraft und die Wärme des Winterfeuers wahrnehmen und in Stille dem Wesentlichen begegnen.



Wir begleiten Sie mit offenem Herzen und fachlicher Kompetenz.

WIRKSTÄTTE Petra Männer
Gestalttherapeutische Begleitung
www.wirkstaette.ch, 076 747 01 04
message@petramaenner.ch

walkout Christian Mülle
Naturbasierte Beratung & Begleitung
www.walkout.ch, 079 415 88 19
info@walkout.ch

