

# Natur-Workshop

## Natur- und Körperbewusstsein entwickeln

Über Naturräume zu der eigenen Natürlichkeit und Essenz kommen. Sich tief berühren und führen lassen über die Begegnung in der Natur. Wir gehen folgenden Fragen nach, wie steht die Natur mit meiner Natürlichkeit als Mensch in Verbindung? Inwieweit gestehe ich mir meine natürliche Liebe zu?

### **Natur und Natürlichkeit entdecken**

Im Workshop begegnen wir dem Naturraum und lassen uns ein auf die Ursprünglichkeit und Unmittelbarkeit. Die Erde ist uns immer ein Gegenüber für alle Fragen. Diesen Umstand nutzen wir um in eine authentische Präsenz und eine Verkörperung im Hier und Jetzt zu kommen, und in Wechselwirkung und Interaktion mit den Räumen der Natur in der Tiefe uns selbst auf die Spur zu kommen. Über verschiedene Arten von Übungen, Kontakten, Beobachtungen und Fühlen im Dialog, erkunden wir die Phänomene. Damit kommen wir zur eignen Nahbarkeit, Essenz und unseren wahren Impulsen. Mit diesen neuen Räumen erfahren wir neue Kräfte, ursprüngliche Liebe und die Feinheiten unseres Wesens und bringen diese zum Ausdruck.

Die Erkenntnisse und die neuen Impulse übertragen wir in unseren Alltag – so stärken wir unsere Resilienz und unsere Selbstwirksamkeit. Wir kommen unserem natürlichen Ursprung näher.

Die Workshops finden im Wald, am Wasser und über Stock und Stein statt.

Ich freue mich auf die natürliche Entdeckungsreise mit Ihnen.

Sabine Haldemann



### **Daten / Termine**

offen

### **Inhalte**

- Naturraum erkunden und erfahren
- sich mit Naturmaterialien beschäftigen
- eigene Kraftorte finden
- entschleunigen, beobachten, fühlen
- Bewegung, Natur und Elemente
- Sympoietische Ansätze

### **Ort**

Naturräume rund um Luzern werden pro Datum bekannt gegeben

### **Preis**

Workshop halber Tag                      CHF 100

### **Anmeldung**

Mobile +41 79 560 60 93  
info@wendepunkt-gestalten.ch