

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Naturcoaching (NEU) mit Maria Regli

Allgemeines:

Begegnungen mit der Natur auf unkonventionelle Art.

In diesem Modul kommen wir auf neuartige Weise mit der Natur in Berührung. Wir gehen hinaus, verlassen ausgetretene Pfade und lassen uns locken, wohin es uns zieht: Zu einer Waldlichtung? Einem Mooskissen? Einer lachenden Blume oder einem verletzten Baum? Wir verweilen dort, geniessen die Stille und nehmen wahr, was sich uns zeigt.

Die «Naturgänge» bereiten wir gemeinsam vor und werten sie aus. Themen, die uns dabei beschäftigen sind: Wie gelingt es mir, den Kopf freizubekommen und andere Wahrnehmungskanäle in mir zu aktivieren? Wie kann ich in Resonanz kommen mit der Natur? Was ist überhaupt «Natur» und wer bin ich?

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Qualitäten. Wir werden uns auf jene des Herbstes einlassen und das Modul mit einem kleinen Naturritual beenden.

Das können Sie erwarten:

- Naturmeditationen
- Einführung in die Methode des Naturcoachings
- Tägliche Naturgänge über Mittag
- Ein Naturritual
- Austausch / Coaching in der Gruppe

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Montag bis Freitag jeweils morgens/mittags ca. 3 Std. und abends ca. 1 Std.
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Outdoorbekleidung (regendicht), Rucksack mit Thermoskanne, Sitzunterlage für draussen (nach Bedarf)

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 24.09. – 01.10.2022

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 12 Personen.
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.