

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Naturgänge mit Maria Regli

Allgemeines:

*Wie erkenne ich im zyklischen Kreislauf der Natur meine eigene innere Landkarte?
Was lerne ich von den Qualitäten des Herbstes für mein eigenes Leben?*

Die Natur ist die Lehrmeisterin des Lebens. Wer sie mitfühlend betrachtet, dem erschliessen sich die Prinzipien des Lebens auf einfache Weise. In vielen Kulturen sind aus dieser Beobachtung sogenannte «Lebensräder» entstanden. Der «Lebenskompass» ist nun ein neues, vom UMA-Institut (www.umainstitut.net). entwickeltes europäisches Orientierungsmodell für persönliche und kollektive Entfaltungsprozesse. Ein Modell ist nie absolut. Es kann aber hilfreich sein, vor allem in Zeiten des Umbruchs und der Krise. Während dieser Woche arbeiten wir damit und legen dabei den Fokus auf den Herbst. Was sind die Qualitäten des Herbstes in der Natur, im menschlichen Leben und in meiner jetzigen Situation? Wo finden wir Entgleisungen? Wie können wir uns rückverbinden und neue Reifeschritte machen?

Jeden Tag begeben wir uns dazu auf einen Naturgang - mit unseren persönlichen Fragen. Zuvor erhalten wir Impulse z. Bsp., mit welcher Haltung und in welcher Gangart wir unterwegs sind oder wie wir unsere herkömmlichen Wahrnehmungsmuster erweitern können usw. Das kann zu ungewohnten Erkenntnissen führen!

Jeweils am Abend treffen wir uns zu einer Austauschrunde. Dabei werden unsere Erfahrungen durch die Kursleitung «gespiegelt». Neben der gegenseitigen Inspiration hilft uns dies bei der tieferen Verankerung des Erlebten und der Erweiterung unserer Selbstwahrnehmung.

Das können Sie erwarten:

- Einführung in das europäische Orientierungsmodell des «Lebenskompasses» nach dem transformation in natura-Ansatz*
- Auseinandersetzung mit den Qualitäten des Herbstes in der äusseren und inneren (Seelen-) Landschaft
- Tägliche Naturgänge über Mittag
- Austausch in der Gruppe und Spiegelung der Erfahrungen durch die Kursleitung
- Naturmeditationen

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), Tagesrucksack, Thermoskanne, Sitzunterlage für draussen, Sackmesser (nach Belieben)

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 21.08. – 28.08.2021

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.