

E x i s t
Naturtherapie-Zentrum®

Gurktaler Alpen

(Kärnten/Steiermark - Österreich)

Claudia Gruber

Kontakt:

Naturtherapie-Zentrum Gurktaler Alpen, Claudia Gruber Hauptstraße 3a, AT-9341 Straßburg,
Tel. +43 650 321 4747 • info@meine-natur.at

Wasser ist das verbindende Element meiner Heimatregion. Im Süden schlängelt sich die Gurk durchs Tal, entsprungen inmitten der Gurktaler Alpen. Nördlich der Berge hat die Eiszeit vor über 10.000 Jahren ihre Spuren hinterlassen und kleine Teiche, Moore und Seen geformt. Plätschernde Bäche und geheimnisvolle Quellen, die wie aus dem Nichts aus dem Untergrund treten, laden ein, vom kühlen Nass zu kosten. Und mittendrin: die alten, sanften Riesen der Gurktaler Alpen, die sich bis auf 2.441 Meter erheben. An Wäldern mangelt es hier nicht. Auch nicht an Kühen, die sich, sobald es die Witterung es erlaubt, über die vielen großzügigen Weiden bewegen.

Die Vielfalt der Landschaft und die sanften Formen, die bunten Wiesen, kleine Dörfer, die Hügel, Berge und Täler machen für mich den besonderen Reiz dieser Landschaft aus. Viel Freiraum ist da, auch Rückzug – wenn man diesen sucht.



Blick in den Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen in den nördlichen Gurktaler Alpen

© Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Meine naturtherapeutischen Angebote

Die Verbundenheit mit der Natur ist ein wichtiger Teil in meinem Leben geworden. Mit Natur ist nicht nur die äußere Natur, sondern auch die eigene, innere Natur gemeint. Wenn wir uns einlassen aufs einfach draußen sein, öffnen wir unweigerlich auch die Tür in unser Innerstes, zu unserer Seele. Ich begleite Menschen mithilfe der Natur auf ihren Weg zur eigenen, inneren Natur. Meine Angebote richten sich an Personen, die aufbrechen wollen, um sich selbst zu begegnen.

In Einfachheit SEIN

Der Überfluss und das Viele in unserer Gesellschaft bringen uns immer weiter weg vom Wesentlichen. Wer bin ich, wenn ich all den Luxus und Überfluss beiseitelege, wenn ich offline gehe? Wenn es darum geht zu sein anstatt zu haben? Auf einer kleinen Wiese auf einem Hügel inmitten des Naturparks Zirbitzkogel-Grebenzen hast du die Möglichkeit unter freiem Himmel oder im Zelt dich niederzulassen und da zu sein. Gekocht wird am Lagerfeuer, die Natur ringsum lädt ein, darin herumzustreifen und Freiheit zu erspüren. Ich begleite dich während deiner Zeit der Einfachheit, unterstütze dich dabei, dich auf die Natur und das Unbekannte einzulassen und bin da, wenn du von deinen Erleben erzählst.

Das erwartet dich:

Viel Freiraum für dich

Reduktion und Einfachheit

Persönliche Begleitung je nach deinen Bedürfnissen

Termine und Dauer werden individuell vereinbart.

Pilgern in der Lebensmitte

Natürliche Lebensübergänge wie beispielsweise den Übergang der Lebensmitte, kündigen sich oftmals durch innere oder äußere Krisen an. Das bisher Bekannte beginnt zu bröckeln, das Neue ist noch nicht greifbar. Wie die Raupe im Kokon braucht auch der Mensch den Rückzug aus dem Alltäglichen, um sich Raum für seine persönliche Entwicklung zu schaffen. Das unterwegs sein, pilgern und wandern auf einsamen Wegen durch die Natur war für mich in Zeiten der Veränderung ganz wesentlich. Mach auch du dich auf deinen Weg.

Das erwartet dich:

Vorbereitungszeit einzeln oder in Kleingruppen

Deine Zeit für deinen Weg - unterwegs sein am Hemma Pilgerweg oder auf der Via Natura

Rückkehr, Erzählzeit und Nacharbeit

Dauer wird individuell vereinbart (mind. 4 Tage inkl. Vor- und Nachbereitungszeit), Wegabschnitte und Übernachtungsmöglichkeiten werden vorbereitet.

Preis: € 250,- exkl. Unterkunft und Verpflegung

Termine und Dauer werden individuell vereinbart.

Auszeit im Wald

Sanft wiegen sich die Bäume im Wind, die Vögel zwitschern fröhlich, der würzig frische Duft empfängt uns, wenn wir mit weichem Schritt ins Moos des Waldes sinken. Auszeit im Wald bedeutet Auszeit vom Funktionieren. Unsere Sinne werden wach, wenn wir staunend in der unglaublichen Lebendigkeit des Organismus Wald verweilen. Nichts tun, einfach nur DA-SEIN. Ein Modus in dem wir bestens regenerieren und Kraft für den Alltag tanken können.

Das erwartet dich:

Vorbereitungszeit einzeln

Täglich begleitete Waldzeiten mit Übungen des Leibes und freien Naturerfahrungen, eine Nacht im Wald

Erzählzeit nach jeder Naturerfahrung und Nacharbeit

4 Tage/3 Nächte im Kloster oder Landhotel im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen (Steiermark)

Termine: 20. bis 23. Juni 2021

01. bis 04. Juli 2021

15. bis 18. August 2021

23. bis 26. September 2021

Preis: € 300,- exklusive Unterkunft und Verpflegung.



Rituale in der Natur

Ebenso biete ich kleine **Übergangs-** bzw. **Heilungsrituale** im naturtherapeutischen Rahmen an.

2022 findet erstmals eine **Vision Quest in den Gurktaler Alpen** – als großes, naturtherapeutisch begleitetes, Übergangsritual – statt. Bei Interesse kannst du dich gerne melden.