

Exist
Naturtherapie-Zentrum®
Westlicher Bodensee

Leitung: Angela Klein

Kontakt: **Naturtherapie-Zentrum** Bodensee – Angela Klein, Poppelestraße 16, 78315 Radolfzell
Tel. 0049 7732 911887, Email: in-der-natur-sein@net, www.in-der-natur-sein.com

Blumenbunte Streuobstwiesen mit alten Obstbäumen, ausgedehnte Riedwiesen, Äcker und Wälder und viele kleine Seen, an deren Ufer noch Laubfrosch und Nachtigall zu hören sind - so zeigt sich die abwechslungsreiche Kulturlandschaft am westlichen Bodensee.

Aus ihren Niederungen erheben sich im Hinterland auf der Halbinsel Höri der Schiener Berg und zwischen Radolfzell und Konstanz der Höhenrücken des Bodanrück mit ihren ausgedehnten und vielfältigen Wäldern. Hallenwälder mit mächtigen Buchen lassen uns hier staunen, dunkle Schluchten mit munteren Bächen lassen uns eintauchen und wecken unsere Neugier, sonnige Lichtungen laden ein zum Verweilen und Innehalten. Wenn wir mit offenen Sinnen unterwegs sind, hören wir vielleicht an einem ruhigen Frühlingstag wie die Knospenhüllen der Buchenblätter zu Boden fallen und riechen im Sommer den harzigen Duft der Nadelbäume. Im Herbst lockt es uns, die Äpfel auf den benachbarten Obstwiesen zu kosten und im Winter ist der Blick frei auf den See und die Alpenkette.

In der Natur sind wir umgeben von Vielfalt und Lebendigkeit. Sie ist ein bewertungsfreier Raum, der uns einlädt, mit allem da zu sein, was jetzt und hier gerade ist. Wenn wir empfänglich sind für die äußere Natur und uns von ihr berühren lassen, werden wir auch offener für unsere innere Natur – für das Lebendige in uns, für uns selbst, denn auch wir sind ein Teil der Natur. Die Natur erzeugt ein Echo in uns und wir erleben sie als Spiegel. In diesem Sinne ist Naturerfahrung auch Selbsterfahrung.



Bild: Holger Spiering, Mindelsee Radolfzell

In diesem wunderschönen Naturraum liegt Radolfzell am Bodensee, von wo aus ich naturtherapeutische Gruppenseminare und Einzelarbeit anbiete. Unter www.in-der-natur-sein.com finden Sie mein gesamtes und ausführliches Angebot.

Meine naturtherapeutischen Angebote

In meiner naturtherapeutischen Arbeit schaffe ich den Rahmen für wohltuende Naturerfahrungen und gebe Impulse für ihre Zeit unterwegs in der Natur. Dabei ist es immer wieder faszinierend, wie die Seele draußen das findet, wofür sie gerade offen ist und was ihr in ihrer Entwicklung weiter hilft! Ein Nachgespräch in der Einzelarbeit oder in der Gruppe in einer wertschätzenden Atmosphäre hilft die Naturerfahrungen zu vertiefen, sich ihrer bewusst zu werden, ihnen einen Platz zu geben und sie damit zu bewahren. Erst wenn sie in die menschliche Beziehung kommen, können sie ihre verändernde und heilsame Wirkung entfalten.

In diesem Prozess sehe ich mich als empathische Begleiterin für die Entwicklung und Stärkung des Selbst von Erwachsenen und Kindern.

In manchen meiner Angebote geht es vor allem um das Sich-Spüren, um „Auftanken“ und um eine Entwicklungsunterstützung. Angebote, die sich gezielt an Menschen in herausfordernden oder belastenden Lebenssituationen wenden, dienen der Erholung, helfen dem Leben gegenüber wieder offener zu werden und seelische Freiräume zu erweitern und beugen Erschöpfungszuständen vor.

Mit meinen naturtherapeutischen Angeboten wende ich mich an Erwachsene und Kinder. Sie sind nicht heilkundlicher Art, da mir zur Zeit noch die Erlaubniserteilung gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes fehlt, sondern dienen lediglich der persönlichen Weiterentwicklung, der Prävention und der Erholung von seelischer Belastung. Sie sind nicht geeignet für Menschen in akuten Krisen und erfordern eine körperliche und seelische Stabilität.

Wenn Sie sich für eine naturtherapeutische Einzelarbeit interessieren, rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Mail. Wir klären dann im Gespräch, welcher Rahmen für Ihre Wünsche und Bedürfnisse passt.

Gruppenangebote für Erwachsene in 2020

Zeit für mich - Stärkungstag für Pflege- und Adoptiveltern in und mit der Natur

An diesem Naturtag lassen wir den Alltag hinter uns, gönnen uns eine Auszeit und kommen zu uns selbst.

Auf einem langsamen Spaziergang sind wir als Gruppe und allein im Wald unterwegs. Kleine Körperübungen helfen uns zu entspannen. Übungen zur Achtsamkeit, zum Riechen, Lauschen und Spüren vertiefen unser Erleben und lassen uns den sommerlichen Wald mit allen Sinnen genießen. So tanken wir die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele.

Termin: Samstag, 1. August 2020, 9.30 Uhr - Spätnachmittag

Ort: Singen

Teilnehmende: Eltern aus Pflege- und Adoptivfamilien des PFAD für Kinder Konstanz e.V.

Anmeldung: PFAD für Kinder Konstanz e.V., www.pfad-kn.de

Naturkunst und Schöpfung – eine kreative Auszeit in der Natur

Einen Tag in der Natur sein, sie mit allen Sinnen erleben und kreativ sein. Kleine Übungen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit vertiefen unser Erleben und schaffen Raum für innere Stille. Im Erleben der „äußeren“ Natur kommen wir wieder in Verbindung mit unserer „inneren“ Natur, mit uns selbst, denn auch wir sind ein Teil der Schöpfung. Der Kontakt mit der Natur und kleine Gestaltungsimpulse wecken und beleben unsere Kreativität, und so können wir unseren Erfahrungen im Wald Ausdruck verleihen mit den Materialien, die uns die Natur schenkt. An diesem Waldtag wechseln Zeiten allein und in der Gruppe, und wir genießen die wohltuende Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Hegne
Anmeldung: www.theodosius-akademie.de

Grün für die Seele – ein Waldtag für trauernde Menschen

In der Natur ist zu jeder Zeit alles da, Ende und Anfang liegen nah beieinander und es gibt einen ständigen Wandel.

An diesem Waldtag sind wir gemeinsam im Wald unterwegs und lauschen, riechen, fühlen und staunen. Wir erleben den Wald mit allen Sinnen und lassen dabei den Alltag hinter uns. Kleine Übungen zur Atmung und Bewegung sowie Impulse zum Riechen, Fühlen, Lauschen und Schauen vertiefen unser Erleben und machen den Spaziergang zu einem sinnlichen Genuss. So können wir entspannen und den Wald als Kraftquelle und als einen Ort erfahren, an dem wir gut mit unserer Trauer aufgehoben sind. Und wir können aus diesem Tag auch Anregungen für unseren Alltag mitnehmen.

Termin: Samstag, 19. September, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Wald bei Langenrain/Allensbach
Leitung: Angela Klein und Benedikta Jaklin, Trauerbegleiterin
Anmeldung: Hospizverein Radolfzell, www.hospiz-radolfzell.de

Zeit für mich - eine halbtägige Auszeit

... um zu mir selbst zu kommen, den Wald zu genießen und Kraft zu schöpfen.

Mit „Zeit für mich“ gönnen wir uns eine kleine Auszeit, lassen den Alltag hinter uns und kommen zur Ruhe. Auf einem langsamen, begleiteten Spaziergang sind wir mit offenen Sinnen im Frühlingwald unterwegs und staunen und genießen. Kleine Impulse zum Sehen und Riechen, Fühlen und Lauschen vertiefen unser Erleben und machen den Spaziergang zu einem sinnlichen Genuss. Unsere Aufgaben, Gedanken und Sorgen haben Pause, wir können entspannen und die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele tanken. Ein kurzes Nachgespräch rundet den Waldteil ab und sorgt für den Transfer in den Alltag.

Dieses Angebot können Sie als Gruppe oder als Einzelperson buchen.

Termin: nach Absprache, Dauer ca. 3 Stunden
Ort: ein geeigneter Wald, nach Absprache
Anmeldung: Angela Klein, 07732/911887 oder in-der-natur-sein@web.de

Wandelzeiten

Nach krisenhaften Lebensereignissen und in natürlichen Lebensübergängen wie zum Beispiel die Lebensmitte bröckelt meist die bisherige Identität, aber das Neue ist noch nicht greifbar. Hier kann die Naturtherapie unterstützen, denn auch die Natur ist mit ihren natürlichen Rhythmen im ständigen Wandel und es ist zu jeder Zeit auch alles da. Mit Hilfe von Naturerfahrungen lassen sich gemeinsam Möglichkeiten erkunden, die den persönlichen Spielraum erweitern helfen und die Entwicklung unterstützen.

Mein Vortrag „Von Schmetterlingen und Menschen – naturtherapeutische Betrachtungen“ wirft ein Licht auf „Wandelzeiten“ in unserem Leben und ist auf der Homepage der Schule für Naturtherapie unter „Vorträge zur Naturtherapie“ zu finden.

Angebote für Kinder in 2020

Mit Kindern in die Natur – Naturprojekt des PFAD FÜR KINDER OV Konstanz e.V.

Wir sind gemeinsam im Wald und auf der Wiese unterwegs und werden dort auf Tierspurenuche gehen, Vogelstimmen lauschen, Krabbeltiere beobachten und fangen, Bäume und Pflanzen kennen lernen und dabei auch spielen, ernten und werkeln.

Eingebettet in längere, vom Trägerverein in einer Reihe angebotenen Freizeitaktivitäten möchten wir den Kindern direkte Naturerfahrungen ermöglichen, sie mit Natur vertraut machen und sie in ihrer Entwicklung fördern.

Termine: 30. Juli, 4. August, 6.- 8. November 2020

Ort: Singen

Anmeldung: PFAD für Kinder Konstanz e.V., www.pfad-kn.de



Naturtherapie-Zentrum Westlicher Bodensee
Angela Klein

Poppelestraße 16, 78315 Radolfzell
Tel. 0049 7732 911887
in-der-natur-sein@net

www.in-der-natur-sein.com