

Exist - Naturtherapie-Zentrum
Obersteiermark/Kärnten (A)

Leitung: Claudia Gruber

Anschrift: Zentrum für Naturtherapie Claudia Gruber, Hauptstraße 3a, A-9341 Straßburg, Tel. +43 650 321 4747, Mail: info@meine-natur.at

Luftbläschen sprudeln fröhlich quirlend aus dem Quelltopf der Ursprungsquelle – den Blick hebend, öffnet sich die Landschaft und die grünen Urgesteinsberge der Seetaler Alpen umschließen den Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen an der Steirisch-Kärntnerischen Grenze. Die sanft geformte Landschaft (zwischen 1000 und 2.400 m gelegen) bezaubert durch Ihre Vielfalt an Pflanzen, Tieren und Landschaftselementen: Wälder, bunte Wiesen, kleine Flüsse, Seen, Almen, Berge und Dörfer.

Da gibt es auch ein kleines, märchenhaftes Wäldchen rund ums Pichlschloss, in dem nicht selten ein Eichhörnchen um die Ecke schaut oder Hase und Reh den Weg queren. Begleitet von der Symphonie des Waldes, mit ihren unzähligen Vogelstimmen, dem Rauschen des Windes, der mit den Blättern und Nadeln der Bäume spielt und dem lustigen Summen der Insekten, die in den Sonnenstrahlen tanzen, ladet die Natur ein, hier einfach zu SEIN. Hier begleite ich interessierte Einzelpersonen oder Kleingruppen beim Waldbaden, freien Naturerfahrungen oder speziellen Themen wie Lebensübergänge.



Termine 2020:

Zeit für Lebensübergänge: 08. bis 11. Juni und auf Anfrage (s.u.)

Auszeit im Wald: 17. bis 20. September und auf Anfrage

FREI in-der-Natur-SEIN: Termine auf Anfrage

Preis je Seminar: € 300,- exkl. Unterkunft und Verpflegung

Leitung: Claudia Gruber

Anmeldung: info@meine-natur.at oder per Telefon unter +43 650 321 4747

Zeit für Lebensübergänge

In unserem Leben gibt es immer wieder Zeiten der Veränderung und Wandlung. Oft durch Krisen von außen oder innen ausgelöst, wie ein Beziehungsende, eine berufliche Sackgasse, das Lebensende der Eltern oder ein innerer Konflikt spüren wir, dass es so nicht mehr weitergeht. Gerade in der Lebensmitte erfahren viele Menschen diese unspezifische Unruhe. Die bisherige Identität bröckelt – das Neue ist oft noch nicht greifbar.

Lebensübergänge gehören zu einem natürlichen, gesunden Entwicklungsprozess eines Menschen und auch bei Pflanzen und Tieren können wir diese Verwandlungsprozesse beobachten. Leider finden wir in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit, kaum Raum und Zeit für diese so wertvolle innere und äußere Entwicklung.

Inhalt des Seminars:

In dem 4-tägigen Seminar „Zeit für Lebensübergänge“ sind wir viel in der Natur, üben uns im offen und durchlässig werden, lassen uns durch die Lebendigkeit und Wandlungsfähigkeit der Natur inspirieren, sind einfach nur DA und kommen mit uns selbst – unserer eigenen Natur – in Kontakt. Wir gestalten den eigenen Lebenskreis – unser persönliches Schild – und bewegen uns darin, verabschieden uns von freudlos gewordenen Anteilen und spüren dem Neuen in uns nach. Ein gemeinsam gestaltetes Ritual soll die Übergangsbewegung anregen bzw. bekräftigen. Durch Erzählen und Nacharbeit in der Gruppe oder im Einzelgespräch vertiefen und integrieren wir das Erlebte.

Der Ablauf des Seminars wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.



Termine 2020:

08. – 11. Juni – weitere Termine auf Anfrage

Ort: Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen, A-8820 Neumarkt in der Steiermark

Anmeldung: info@meine-natur.at oder per Telefon unter +43 650 321 4747

Leitung: Claudia Gruber

Teilnahmegebühr: € 300,- exkl. Unterkunft und Verpflegung (3 bis 6 Teilnehmer)