

Prozessbegleitung in der Natur

mit kreativen Naturerfahrungen,
Yoga-Elementen & Achtsamkeit

Schnupper**Nami** zum Kennenlernen

Sonntag 02. Juni 2024 | 14.00 - 17.00 Uhr

Könizbergwald, Bern

Sommer**Ernte**

Sonntag 23. Juni 2024 | 10.00 - 16.00 Uhr

Könizbergwald, Bern

Herbst**Rückzug**

Samstag-Sonntag 14. - 15. September 2024

Äugstershüttli, Gantrisch, mit Übernachtung

Daniela Luvisutti: www.fiordaliso.ch

Laurence Zbinden: www.adnaturam.info



An diesen halb-, ganz- oder mehrtägigen Veranstaltungen wirst du durch die von dir gewünschten Themen begleitet.

In unsere Arbeitsweise fliessen folgende Ansätze ein:

Kreative Methoden in der Natur

Mithilfe von Naturgegenständen, die du im Wald findest, wirst du eingeladen, dein Thema und dessen Komponenten am Boden auszulegen. Folge dabei deinen Händen und deiner Intuition – du wirst selber staunen, wie viel Klarheit und Erkenntnisse daraus wachsen können.

Yoga-Elemente

Durch einfache Yoga-Stellungen, die du überall im Alltag machen kannst, wirst du üben, wie du aus deinem Körper Kraft schöpfen und den Fokus auf das Wesentliche legen kannst.

Achtsamkeit

Durch Achtsamkeits- und Atemübungen wirst du dich innerlich sammeln und dich auf den jetzigen Moment konzentrieren.

Natur als Spiegel & Kraftort

Du wirst immer wieder eingeladen, in die Natur zu schauen, die Elemente zu spüren und zurück in deinen Körper zu kommen, um wahrzunehmen, was sich bei dir innerlich gerade bewegt.

Nimm Kontakt mit uns auf, wenn du mehr erfahren möchtest!

Daniela: kontakt@fiordaliso.ch | 078 732 60 03 oder

Laurence: zbindenla@gmail.com | 079 374 17 51