

FrühlingsErwachen - Was erwartet dich konkret an diesem Tag?

In einer kleinen Gruppe von Erwachsenen wirst du von uns, Daniela und Laurence, durch den Tag an eine sonnige Ecke im Wald geführt. Die Struktur des Tages wird vorgegeben und gleichzeitig der Gruppe und an das, was gerade geschieht (Prozess), angepasst. Die Thematik «FrühlingsErwachen» wird als Leitfaden dienen und allen Beteiligten helfen, an ihren eigenen Fragestellungen und Themen kreativ zu «arbeiten». Der Fokus wird nicht auf der Kopfarbeit und dem Erzählen der einzelnen Personen liegen, sondern wir werden uns von folgenden Methoden und Ansätzen inspirieren lassen :

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, um fokussiert spüren, denken und handeln zu können.

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, wieviel Klarheit und Erkenntnisse daraus wachsen können. Womöglich erhältst du dadurch und im Austausch mit den Anderen auch Impulse für die Zukunft.

Natur als Spiegel und 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. So kannst du Kraft aus dir und aus der Natur schöpfen.

Du kennst diese Arbeitsweise noch nicht und bist nicht sicher, ob du dich traust?

Dann bist du gerade richtig an diesem Tag. Komm einfach wie du bist, probiere, erlebe und entscheide selbst, was du mitmachen möchtest und was nicht. Du kannst auch Kontakt mit uns aufnehmen, um mehr Informationen zu bekommen.