

E x i s t
Naturtherapie-Zentrum®

Westlicher Bodensee Angela Klein

Kontakt: Naturtherapie-Zentrum Westlicher Bodensee – Angela Klein, Poppelestraße 16,
78315 Radolfzell, Tel. 0049 7732 911887, Email: in-der-natur-sein@web.de
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 seinen ausgedehnten und vielfältigen Wäldern. Hier können wir eintauchen in Hallenwälder mit mächtigen Buchen. Dunkle Schluchten mit munteren Bächen wecken unsere Neugier und 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. Es ist als ob die Natur ein Echo in uns erzeugt, und wir können sie als Spiegel erleben. 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 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! Im gemeinsamen Nachgespräch in der Gruppe oder zu zweit vertiefen Sie Ihre Erfahrungen, werden sich ihrer bewusst und geben ihnen einen Platz, um sie damit zu bewahren.

Meine Angebote wenden sich an verschiedene Zielgruppen und haben inhaltlich verschiedene Schwerpunkte. In manchen steht das Zu-Sich-Kommen im Mittelpunkt und es geht um personales Wachstum. Es tut einfach gut, während dieser Naturzeiten eine Weile nicht „funktionieren“ zu müssen sondern frei zu sein. Dabei meint das „Frei-Sein“ nicht nur räumlich weg sondern auch innerlich frei zu sein und sich wieder selbst spüren zu können.

Die Angebote, die sich gezielt an Menschen in herausfordernden oder belastenden Lebenssituationen wenden, dienen vor allem der Erholung, helfen dem Leben gegenüber wieder offener zu werden und beugen Erschöpfungszuständen vor. In all diesen Prozessen sehe ich mich als empathische Begleiterin für die seelische Entwicklung und Stärkung von Erwachsenen und Kindern.

Meine naturtherapeutischen Angebote sind nicht heilkundlicher Art, da mir zur Zeit noch die Erlaubniserteilung gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes fehlt, sondern dienen der persönlichen Weiterentwicklung, der Prävention und der Erholung von seelischer Belastung. Sie sind nicht geeignet für Menschen in akuten Krisen.

Aus der Vielfalt meiner unterschiedlichen Angebote können Sie zusätzlich für eine eigene Gruppe oder für Sie persönlich ein Angebot in der Natur buchen. Gern gehe ich dabei auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein.

Gruppenangebote für Erwachsene 2021

Waldzeiten für trauernde Menschen

Auf einem zweistündigen, sehr langsamen Waldspaziergang sind wir gemeinsam im Wald unterwegs und lassen den Alltag hinter uns. Dabei spüren wir den Boden unter unseren Füßen und erleben den Wald mit allen Sinnen. Kleine Übungen zur Achtsamkeit sowie Impulse zum Riechen und Fühlen, Lauschen und Betrachten lassen uns innehalten und machen den Spaziergang zu einem sinnlichen Genuss. Auf diese Weise können wir entspannen und die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele tanken.

In der Natur ist zu jeder Zeit alles da, Ende und Anfang liegen nah beieinander. Wenn im Herbst die Blätter fallen kommen schon die neuen Knospen zum Vorschein, und die reifen Wildfrüchte tragen Samen für neues Leben. So spiegelt uns das Werden und Vergehen in der Natur einen ständigen Wandel. Und darin können wir viel von ihr lernen, denn auch wir sind ein Teil der Natur. „Waldzeiten für trauernde Menschen“ sind kein Angebot der Trauerbegleitung und die Trauer steht auf diesem Spaziergang nicht im Mittelpunkt. Es ist ein Angebot zum Innehalten und Kraftschöpfen. Wir erfahren dabei den Wald als einen wohltuenden Ort, wo wir auch mit unserer Trauer gut aufgehoben sind und wir können kleine Anregungen in unseren Alltag mitnehmen.

Einzeltermine

Sonntag, 11. April und Sonntag, 11. Juli 2021, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Samstag, 8. Mai, Freitag, 4. Juni und Freitag, 17. September 2021, jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 3. Oktober 2021, 14.30 - 16.30 Uhr

Ort: Waldruh St. Katharinen/Allensbach

Anmeldung: Waldruh St. Katharinen, www.waldruh.de, info@waldruh.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 Frühlingstag 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 die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele tanken.

Wir erfahren den Wald als Kraftquelle und als einen Ort, an dem wir gut mit unserer Trauer aufgehoben sind. Und wir können aus diesem Tag auch Anregungen für unseren Alltag mitnehmen.

Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam an einer Waldhütte mit Sitzgelegenheiten, wo wir unser einfaches Vesper genießen. Wir werden an diesem Tag auf Waldwegen und auch abseits im Wald unterwegs sein, legen dabei 4 bis 5 Kilometer zurück und haben nur in der Mittagspause die Gelegenheit zum Sitzen.

Termin: Samstag im Frühjahr 2021, Termin noch offen, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Wald bei Langenrain/Allensbach

Leitung: Angela Klein, Hospizbegleiterin und Benedikta Jaklin, Trauerbegleiterin

Anmeldung: Hospizverein Radolfzell, www.hospiz-radolfzell.de

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

An diesem Tag in der Natur 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 Wald mit allen Sinnen genießen. So tanken wir die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele

Termin: Samstag, 5. Juni 2021, 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

Natur und Abschied - Innehalten und Auftanken in der Natur für Hospizbegleiter

Reife Früchte, Blätter, die zu Boden fallen und graue Nebelstimmungen: Der Herbst ist die Zeit des Loslassens, der Ernte und des Rückzuges. An diesem herbstlichen Wochenende beschäftigen wir uns mit den Themen Vergänglichkeit, Tod und Abschied und verbringen dabei die meiste Zeit in der Natur. Wir erleben sie mit allen Sinnen, tauchen ein in ihre herbstlichen Stimmungen und erfahren: In der Natur ist zu jeder Zeit alles da, Ende und Anfang liegen nah beieinander und es gibt einen

ständigen Wandel und ewige Kreisläufe. Darin können wir viel von ihr lernen, denn auch wir sind ein Teil der Natur.

Im Zentrum des Seminars stehen das Naturerleben, die Selbsterfahrung, das Kreativsein und der Austausch in der Gruppe. Wahrnehmungsübungen und kleine Gestaltungsimpulse allein und in der Gruppe öffnen uns für die Farben und Formen der Natur und wecken unsere Kreativität. So können wir den Themen Vergänglichkeit, Tod und Abschied sowie unseren eigenen Erfahrungen Ausdruck verleihen mit den Materialien, die uns die Natur schenkt. Dabei genießen wir Entspannung und schöpfen Kraft.

Ein Tag zum Innehalten und Auftanken und mit Impulsen für den persönlichen oder beruflichen Alltag.

Termin: Freitag, 24. September abends und Samstag, 25. September 2021 ganztags

Ort: Wald bei Radolfzell

Leitung: Angela Klein und Ulrike Traub, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Supervisorin (M.A.)

Teilnehmende: Menschen, die in ihrem persönlichen oder beruflichen Alltag mit den Seminartemen zu tun haben, zum Beispiel Hospiz- und Trauerbegleiter/innen, pflegende Angehörige, Pflegepersonal; Menschen, die gern in der Natur sind. Das Seminar ist nicht geeignet für Menschen, die sich in einer akuten Trauersituation oder Krise befinden.

Anmeldung: Hospizverein Radolfzell, www.hospiz-radolfzell.de

Einzelangebote für Erwachsene 2021

Die beiden folgenden Angebote passe ich ganz an Ihre Wünsche und Bedürfnisse an:

Zeit für mich - eine halbtägige Auszeit

Mit „Zeit für mich“ gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, lassen den Alltag hinter sich und kommen zur Ruhe. Auf einem langsamen, begleiteten Spaziergang sind wir zu zweit mit offenen Sinnen im Wald 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. 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.

Termin: nach Absprache, Dauer ca. 3 Stunden

Ort: ein geeigneter Wald, nach Absprache

Wandelzeiten

In natürlichen Lebensübergängen wie zum Beispiel die Lebensmitte und nach krisenhaften Lebensereignissen und bröckelt oft 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 erkunden wir gemeinsam Möglichkeiten, die vielleicht eine Änderung des Blickwinkels zulassen, den persönlichen Spielraum erweitern helfen und so Ihre Entwicklung unterstützen.

Termin und Dauer: nach Absprache

Ort: ein geeigneter Wald, nach Absprache

Übrigens: 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.

Gruppenangebote für Kinder 2021

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

Mit folgenden Angeboten möchte ich den Kindern wohltuende, spannende und hautnahe Naturerfahrungen ermöglichen, sie mit Natur vertraut machen und sie in ihrer Entwicklung fördern. Wir sind mit Spiel, Spaß und allen Sinnen gemeinsam im Wald und auf der Wiese unterwegs, gehen dort auf Tierspurenuche und entdecken Frühlingsboten.

Dem Biber auf der Spur

Termin: Samstag, 20. Februar 2021, 9.00 – 12.00 Uhr

Frühlingsboten entdecken

Termin: Mittwoch, 7. April und Donnerstag, 8. April 2021, jeweils 9.00 – 12.00 Uhr

Teilnehmende: Kinder aus Pflege- und Adoptivfamilien des PFAD für Kinder Konstanz e.V. und BW im Alter von acht bis vierzehn Jahre

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@web.de

www.in-der-natur-sein.com