

E x i s t
Naturtherapie-Zentrum®

Leitzachtal

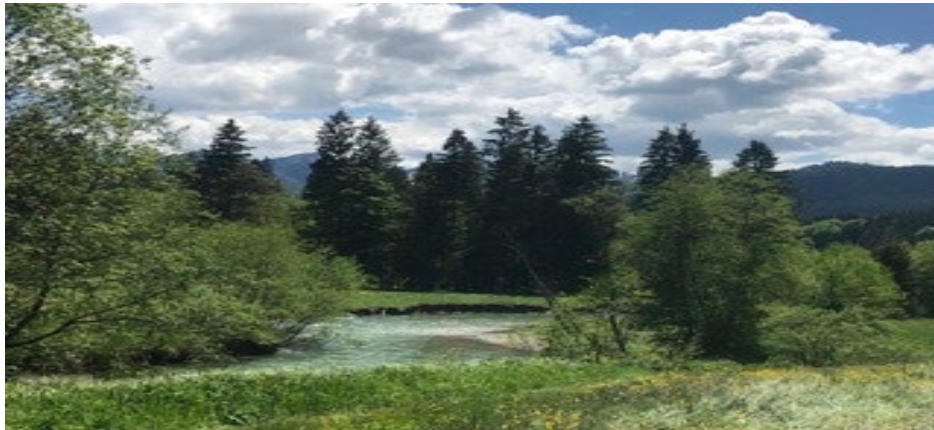
(Schlierseer Land)

Christine Maria Lallinger

Kontakt: Naturtherapie-Zentrum Leitzachtal Christine Lallinger, Ötzstr. 38, D-83730 Fischbachau.
Tel: 08028-9056618, Email: info@human-approach.de www.Seelenspiegel-Natur.de

Am Fuße der bayerischen Alpen liegt das weitgeschwungene Leitzachtal (Lkrs. Miesbach). Gesäumt von Weiden, blühenden Wiesen und Wald, mäandert die Leitzach durch ihr Tal zwischen Fischbachau und Wörnsühl. Die Leitzach ist ein kalter Gebirgsbach, der munter über Steine springt und auch langsam, träge murmelnd an Kiesbänken vorbei fließt. Wasseramseln tauchen in ihr, Schwalben fliegen akrobatisch über Weiden, der Milan kreist majestätisch am Himmel. Neben blühenden Wiesen und Weiden bietet der Wald viel Abwechslung, dunkler Fichtenwald mit dichtem Unterholz und ein lichter Mischwald mit sonnigen Lichtungen. Zwei Stunden Fußwanderung entfernt und schon steht man auf dem schroffen Gipfel des Breitensteins. Alle Qualitäten der Natur sind hier in fußläufiger Entfernung vereint.

In diesem wunderbaren Gebiet biete ich Einzelarbeit und Gruppenseminare an.



Gruppe:

Ein Tag, nur für mich selbst.

Termine 2021: 29. Mai, 17. Juli; 18. September; 30. Oktober und auf Anfrage

Naturaufenthalte wirken belebend und beruhigend. Sie regen uns körperlich, geistig und seelisch an. In den Übungen erleben wir die Natur um uns und in uns in all ihren Qualitäten: Sonne, Regen, Wind, die Gerüche des Waldes, der Wiese, die Kühle und die Kraft des Wassers, Wärme, Kälte, Weichheit, Härte, Helligkeit, Dunkelheit, Verwirrung, Klarheit ...

In einer offenen Haltung gehen wir mit der äußeren Natur in Resonanz, schwingen mit ihr mit und begegnen uns selbst, unserer inneren Natur, wieder.

Die empfundene Entfremdung von uns selbst im hektischen, schnellebigen Alltag greift uns an, schwächt uns. Bei einem begleiteten Naturaufenthalt finden wir Gelegenheit, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Es geht nicht um das Funktionieren, Nachdenken, Vorausplanen. Es geht um das Da-Sein, um Frei- Sein. Ohne Aufgabe und Ziel sich treiben lassen, Überraschendes entdecken, sich anregen und vor allem anrühren lassen. Sei es vom Gesang der Vögel, einer Begegnung mit einem Tier und den warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Mit allen Sinnen erleben, sich selbst wieder erleben und sich dadurch wieder selbst begegnen. Lebendig, präsent, wach die Welt um uns und dadurch in uns wahrnehmen. Sich auf Wildes, Neues oder wiederentdecktes Bekanntes einlassen.

Ein Vorgespräch bereitet auf den Naturaufenthalt vor. In einem Nachgespräch ergründen wir das Erlebte, vertiefen es und bewahren es auf diese Weise.

Ablauf:

- 09:00 Treffen, Kennenlernen, Vorgespräche,
- 10:30 Aufbruch: Gegend und Plätze erklären zeigen
- 11:00 Vorübungen im Gebiet
- 12:00 Treffen am Platz, kurze Runde
- 13:00 Aufbruch für Freie Naturerfahrung
- 16:00 Nacharbeit und Fortführung des Erlebten durch Erzählen

Termine 2021: 29. Mai, 17. Juli; 18. September; 30. Oktober und auf Anfrage

Ort: Ötzstrasse 38, 83730 Fischbachau/Elbach (Lkrs. Miesbach)

Anmeldung: per email info@human-approach.de oder per Telefon: 08028 9056618

Leitung: Christine Maria Lallinger

Teilnahmegebühr: € 120.- (maximal 6 Teilnehmer)

