

Sommerfülle und Herbstreife

Übergänge kreativ gestalten - in Resonanz mit der Natur

Naturauszeit vom 30. Juli – 4. August 2022

Unser Leben ist geprägt von zahlreichen Veränderungen. Manche sind eingebettet in zyklische Verläufe, manche gut vorbereitet oder erwünscht. Andere überfallen uns scheinbar plötzlich und lassen uns orientierungs- und haltlos zurück.

Wie gehen wir um mit (ungewollten) Veränderungen in unserem Leben? Was gibt uns Halt in solch (schwierigen) Prozessen? Wo finden wir neue Orientierung?

Unsere Naturauszeit bietet viel Raum und Zeit für diese wichtigen Fragen. Wir gehen mit ihnen hinaus in den Wald, bauen uns eine Schwelle mit Naturmaterialien und verweilen ca. zwei Stunden auf diesem individuellen «Schwellengang». Wir suchen nicht, wir finden! Danach kehren wir zurück in den Kreis der Gruppe und erhalten ein professionelles Naturcoaching.

Als Diskussionsgrundlage dienen uns zwei zyklische Orientierungsmodelle für Transformationsprozesse: das alte Modell der «Vier Schilde» und das neue Modell des «Lebenskompass».

Dazwischen locken zwei wunderprächtige Tagestouren ins einzigartige Appenzellerland mit Informationen über Heilkräuter & Naturheilverfahren, aber auch über Kunst & Kultur dieses doch etwas eigenartigen Völkchens.

Wir wohnen in einem romantisch gelegenen «Naturfreundehaus», geniessen liebevoll gekochte vegetarische Küche und übernachten in stilvollen Mehrbettzimmern. Auch der Aussenraum lädt zum Entspannen und Verweilen ein!

Voraussetzungen:

Interesse am längeren Verweilen draussen in der Natur, an leichten Wanderungen, an Zeiten der Stille, der Meditation und an Yoga, sowie der Bereitschaft, zwischendurch das Küchenteam zu unterstützen.

Datum: 30. Juli (Abend) - 4. August (Mittag) 2022

Ort: Naturfreundehaus St. Anton, Oberegg (AR), 1110 m ü. M.; (www.toenihuus.ch)

Kosten Total (inkl. Kursleitung, Übernachtung, Essen, Organisation, Gebühren): Fr. 750.- / € 700.-
(Ermässigung bei gemeinsamer Anmeldung von mind. 2 Personen: Fr. / € 50.- pro Person)

Co-Leitung:



Maria Regli, freischaffende Theologin, Prozessbegleiterin nach dem «transformation in natura»-Ansatz, Pilgerbegleiterin EJW, Yogalehrerin

Info: www.mariaregli.ch



Eva Fay, Dipl.-Geoökologin, Natur- & Wildnispädagogin, Initiatische Prozessbegleiterin i. A., Wanderführerin (DWW), Ausbildung als Meditationsanleiterin

Info: www.lebenswegwandern.de

Detaillierte Informationen zum Kurs und **Anmeldeformular** unter www.mariaregli.ch/veranstaltungen/sommerfuelle

Anmeldung bis spätestens 20. Juni 2022

Rituale
Meditation & Bewegung
Coaching
Maria Regli
www.mariaregli.ch

Lebenswegwandern
www.lebenswegwandern.de