



# KONTAKT FINDEN ZUR INNEREN KRAFTQUELLE

*Sabine Glatz nutzt in ihren Seminaren die besonderen Kräfte des Waldes und der Natur*



Stimmungsreiches Ritual



Sabine Glatz beim Tanz

# W

ieder Kontakt finden zur Kraftquelle der eigenen Natur im Inneren: Wo könnte das wohl besser gelingen als an einem Kraftort mitten in der Natur? Alles stimmt an diesem Nachmittag im Spätsommer in einem Waldstück unweit von Kirchanschöring. Zusammen mit Naturcoach Sabine Glatz sitzen acht Frauen unterschiedlichen Alters in andachtsvoller Stille im Kreis. Nur ein paar Meter weiter plätschert die Götzinger Ache vorbei. Von Moos und Gras überwucherte Steinblöcke sowie machtvoll aufragende Tannen und Buchen scheinen den Ort wie einen heiligen Hain schützend zu umfassen. Schatten und Sonne zaubern lebendige Reflexe auf die Gesichter.

Abseits von Alltagshektik, Rollenklischees oder den Erwartungen anderer geht es in der Ruhe des Waldes auf eine Entdeckungsreise. Hin zur eigenen inneren Wirklichkeit und dem eigenen Ausdruck der Weiblichkeit. Sabine Glatz knüpft damit an die alte Tradition der Frauenkreise an. In Meditation, Tanz, absichtslosen Berührungen, Wahrnehmungs- und Körperübungen öffnen sich Räume: für neue Begegnungen und kräftigende Erfahrungen. „Du bist immer für die anderen da, aber wann bist du wirklich bei dir selbst?“ Sätze wie diese lösen erst einmal Verwunderung im Kopf aus, bevor mit Neugier die Körperseele sensibilisiert und geöffnet werden.

„Wie spürst du deine weibliche Kraft in dir? Und was für eine Verbindung hast du zu anderen Frauen?“ Mit Fragen wie diesen ermuntert Sabine die Frauen, die Verwirrungen und Verirrungen der modernen Welt in einem ehrlichen Austausch für einen Moment hinter sich zu lassen. In der geschützten Gemeinschaft des Waldes wachsen Vertrauen und Zuversicht, Freude und Gelassenheit unter den Frauen. Es entsteht ein tiefes Gefühl der nährenden Verbundenheit und Zugang zur Weisheit des eigenen Körpers wird möglich. Mitunter kommen auch verschüttete Gefühle hoch und brechen sich Bahn. Alles darf sein in diesem Moment. Jede Frau darf sich zeigen, wie sie ist.

Es sind im wahrsten Sinne des Wortes berührende Szenen, in denen auch die heilsamen Kräfte des Waldes immer wieder Ausdruck finden. „Es tat gut, dass es hier nicht ums Vergleichen ging, ob eine andere Frau schöner oder besser ist, sondern dass man sofort eine wohltuende Verbundenheit auf einer tieferen Ebene gespürt hat“, sagt Maria (43) nach dem Seminar. „Es fühlte sich fast wie im Kreise von Schwestern an“, erklärt Petra (54).

Im Frauenkreis „Erwachte Weiblichkeit“ sowie auch in anderen Seminaren, Einzel- und Gruppenangeboten zeigt Sabine Glatz aus Waging nachhaltige Wege zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit auf: Der Weg durch den Wald als Entdeckungsreise zur eigenen Natur.

## INFORMATIONEN

### RÜCKVERBINDUNG ZU DEN EIGENEN WURZELN

Als Naturcoach und ausgebildete PSYCH-K Begleiterin\* unterstützt Sabine Glatz heute Menschen auf dem Weg innerer Veränderungsprozesse und der Persönlichkeitsentwicklung. Die 40-Jährige weiß, wovon sie spricht. Lange Zeit war sie als Sozialpädagogin und Projektleiterin im Bereich Kommunikation, Personal- und Changemanagement tätig. Kurz vor einem Burnout zog die hochsensible Frau die Reißleine. Sie entdeckte die Heilkraft und Weisheit der Natur für sich neu. Seit ihrer Umsiedlung in die Nähe von Waging baut Sabine Glatz im Rupertiwinkel mit Seminaren, Frauenkreisen und Einzelarbeit an Kraftorten der Region ein „Netzwerk in und mit der Natur“ auf.

\*PSYCH-K bezeichnet Prozesse zur Veränderung unterbewusster Glaubenssätze basierend auf dem kinesiologischen Muskeltest als körperliches Biofeedbacksystem.

### DIE HEILWIRKUNG DES WALDES NUTZEN

Dass der Aufenthalt im Wald konkret messbare Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus haben kann, legen Studien japanischer Universitäten nahe. Dort gibt es seit 2012 einen eigenen Forschungszweig für „Waldmedizin“. Wie sich die im Wald wirkenden Kräfte und Faktoren positiv und heilsam für die Persönlichkeitsentwicklung und Intuition nutzen lassen, zeigt Sabine Glatz. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist neben der Rückverbindung zu den Prinzipien der Natur auch das Wiederbeleben weiblicher Qualitäten, in uns Menschen und der Welt. Erfahren kann man das bei Walderlebnissen, Frauenkreisen sowie Workshops für Firmen und Selbständige. Aktuelle Termine und Angebote finden sich auf ihrer Homepage [www.natur-und-sein.de](http://www.natur-und-sein.de). Infos gibt es auch unter Telefon **+49 (0)8686 984 7500** oder E-Mail [mail@natur-und-sein.de](mailto:mail@natur-und-sein.de).



Berührende Szene im Wald