

ABENTEUERMAGAZIN

*Erleben Sie echte Abenteuer
in unserer Region*



IM WALD DIE EIGENE MITTE FINDEN

Natur-Coach Sabine Glatz zeigt Wege zu mehr innerer Verbundenheit und Lebendigkeit auf



Zeichen der Zeit in der Buchenrinde



Wer hat hier geknabbert?



Der Weg durch den Wald als Entdeckungsreise zur eigenen Natur: Wer mit Sabine Glatz in das Netzwerk des Waldes eintaucht, der sieht die Welt um sich herum mit neuen Augen. Als zertifizierter Natur-Coach weiß sie, worauf es ankommt. Im Grünen verändern sich das Spüren und die Wahrnehmung für neue Einsichten. Beispiel gefällig? Zu viert steht unsere kleine Gruppe auf einem Waldweg bei Petting zwischen Fichten und Buchen. Eigentlich nichts Besonderes. Oder doch? Beim Gehen mit dem Blick in einen Spiegel unter der Nase dreht sich die Welt um 180 Grad. Man meint durch ein Zweigdickicht zu stapfen und Nadeln im Arm zu spüren. Doch: Da ist nichts, alles fühlt sich leicht an.

Das Bekannte neu erforschen. Darum geht es bei diesem Walderlebnis. Wie alt ist der kleine Bergahorn, der unscheinbar am Wegesrand wächst? Winzige Rillen auf dem Ästchen erzählen Geschichten von Langsamkeit und Geduld. Auch die Teilnehmer erfahren Entschleunigung und beschäftigen sich nun mit einem kleinen Stückchen Waldboden. Was ist das Kleinste, das man dort findet? Was das Schönste? Lebhaft erzählen alle danach von ihren Eindrücken. Naturfaszination ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die neue Energie schenkt.

Sabine erklärt, wie unser Unterbewusstsein auf die Reize in der Natur anspringt und für positive Gefühle sorgt.

Je länger wir im Wald sind, desto entspannter wird die Stimmung. Geruchs- und Botenstoffe der Bäume wirken stärkend auf das Immun- und Hormonsystem. Immer wieder gibt es Tierspuren zu entdecken. „Über Jahrtausende war der Mensch mit der Natur verbunden. Die bewusste Rückverbindung zu diesen Wurzeln gibt Kraft, Halt, Lebensfreude und kann neue Perspektiven öffnen.“ Die 41-Jährige weiß, wovon sie spricht. Als Sozialpädagogin und Projektleiterin war sie lange Zeit im Bereich Kommunikation und Personalmanagement tätig. Kurz vor einem Burnout zog die hochsensible Frau die Reißleine. Sie entdeckte die Heilkraft und Weisheit der Natur für sich neu.

Wie riecht der Sommer? Warum sind Eichen echte Kraftspender und Buchen kühlend? Wieviel neues Leben steckt im Totholz? Anhand verschiedener Aufgaben sowie Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen erschließen sich die Waldgänger neue Potentiale der Selbsterfahrung. Auch die kleine Gruppe fühlt sich nach dem dreistündigen Seminar unter dem Blätterdach entspannt, glücklich und wie einmal komplett runderneuert.

INFORMATIONEN

RÜCKVERBINDUNG ZU DEN EIGENEN WURZELN

Der Mensch kommt aus der Natur. Über Jahrtausende haben sich seine Sinne und sein Gehirn in dieser Umgebung entwickelt. Auch in unserem modernen Leben funktionieren wir noch immer nach diesen evolutionären Regeln. In Zeiten von Reizüberflutung und Alltagshektik hilft daher das Wissen um die Heilwirkung der Natur, um entspannter durchs Leben zu navigieren. Die gut erforschten, positiven Effekte bewusster Naturerfahrung können zwischen Mai und September im Seminar „Im Wald die eigene Mitte finden“ mit Sabine Glatz hautnah erlebt werden.

Aktuelle Termine und weitere Angebote finden sich auf der Homepage www.natur-und-sein.de
Infos gibt es auch unter Telefon **+49 (0)8686 9847500**
oder E-Mail: mail@natur-und-sein.de

VERÄNDERUNG VON INNEN HERAUS

Als Sozialpädagogin und Natur-Coach mit vielen Zusatzausbildungen unterstützt Sabine Glatz Menschen auf dem Weg innerer Wandlungsprozesse und der Persönlichkeitsentwicklung. In ihren Seminaren und im persönlichen Coaching setzt sie auf Naturprinzipien und moderne Methoden, die schnell und einfach direkte Veränderungen im Unterbewusstsein möglich machen. Mehr darüber erfährt man auf www.natur-und-sein.de.

Die Natur dient auch als Vorbild für ihre Arbeit mit Organisationen. Alle Details über ihre Angebote zu mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz und naturbewusstem Arbeiten gibt es auf www.naturalworklife.com.



Neue Perspektiven eröffnen sich



Sabine Glatz erklärt Waldphänomene