

# Waldtage im Mai

## Mai'n Tag im Wald –

### Kraft und Balance aus der Natur

Datum 1. Mai 2021, 09:30 bis 17:00 Uhr



Die letzten Wochen und Monate waren für die meisten eine besondere Herausforderung, die uns viel Kraft und Lebensenergie gekostet hat. Zeit in der Natur zu verbringen hilft uns die Akkus wieder aufzuladen und uns wieder zu finden im Hier und Jetzt.

Der Wonnemonat Mai bietet uns mit seinen milden Temperaturen einen angenehmen Rahmen, der es uns besonders leicht macht, einen ganzen Tag in der Natur zu verbringen. In diesem Tagesseminar möchten wir dich mitnehmen auf eine ganz besondere Reise in die wilde Welt der Tiere, Pflanzen und Elemente.

Dabei wirst du von unseren erfahrenen Mentoren begleitet, in die unendliche Fülle der Naturwelt einzutauchen. Wir unterstützen dich dabei, deine Sinne zu verfeinern, deine Wahrnehmung auszuweiten sowie die unendlichen Zeichen und Spuren der Natur, die sich dir zeigen, zu deuten.

Mit einigen Kernroutinen unserer wildnispädagogischen Arbeit werden wir dich in einen tieferen Kontakt mit dem Wald, seinen Geschenken und all seiner Magie bringen. Neben verschiedenen Aktionen in der Gruppe, wirst du auch Zeit nur für dich selbst haben, um dich auf deine Weise mit der Heilkraft der Natur zu verbinden können.

Es darf ein Tag sein, aus dem du Kraft schöpfst sowie zu mehr Ruhe und innerer Balance findest, aber auch spannende Erlebnisse, neue Fertigkeiten und wertvolle Erkenntnisse mitnimmst. Auf das es vor allem auch ein Tag voller Lebensfreude und Fülle wird!

#### **Was du erwarten darfst:**

- Sinnes- und Wahrnehmungsschulung
- Barfußlaufen mal anders
- kleines Waldbad (optional)
- Spuren erkennen und deuten
- Vogelsprache - Einführung Basics
- kleine Baum- und Pflanzenkunde
- Zeit in der Gemeinschaft und Zeit nur für dich
- Spannendes & Entspannendes
- Freude & Fülle
- eine rundum gute Zeit in der Natur

Mehr Informationen dazu und auch auf unserer Webseite unter <https://www.wildnisschule-betula.de/wald-fuer-erwachsene>

## **Mai'n Wochenende im Wald – Auftanken in der Natur!**

Datum: 29.-30. Mai 2021, Sa 09:30 bis So 16:30Uhr

Die letzten Wochen und Monate waren für die meisten eine besondere Herausforderung, die uns viel Kraft und Lebensenergie gekostet hat. Zeit in der Natur zu verbringen hilft uns die Akkus wieder aufzuladen und uns wieder zu finden im Hier und Jetzt.

Im wunderschönen Monat Mai wollen wir uns für zwei ganze Tage hineinbegeben, in die wundersame Welt der Wildnis.

Du erlernst dabei wertvolle Grundlagen, die dir helfen werden, noch tiefer zu schauen, als du es vielleicht bisher gewohnt warst. Auf diese Weise kannst du immer mehr Zeichen in der Natur wahrnehmen und neuen Spuren folgen. Dabei begleiten wir dich als geübte Wildnismentoren mit vertiefenden Fragen, die dich noch weiter in die Weisheiten der Natur eintauchen lassen.

Wir wollen uns mit Fragen beschäftigen, die man sich vielleicht sonst im Alltag nicht stellt: Wo und wie können wir wilden Tieren nahekommen? Was möchte uns dieser Vogel gerade sagen? Welche Pflanzen kann ich essen? Wie entzünde ich ein Feuer ganz ohne Hilfsmittel, wie einst unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren? Warum ist die Natur für uns Menschen so gesund, so heilsam? Wie hole ich mir bewusst Energie aus dem Wald?

Die wichtigsten Bedürfnisse des Menschen sind Verbundenheit und Freiheit. Wir brauchen die Gemeinschaft zum Austausch und zugleich auch Freiräume, um uns selbst weiterentwickeln zu können. In jedem von uns steckt Neugier, Forscherdrang und Begeisterungsfähigkeit - alles Bedürfnisse, die an diesem Wochenende wiederentdeckt und ausgelebt werden dürfen - und dies auf ganz natürliche Art und Weise!

### **Was du erwarten darfst:**

- Feuer machen auf alte Art
- Vogelsprache deuten lernen
- essbare Wildpflanzen erkennen
- Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulung
- Grounding (Barfuß-Medizin)
- Spuren erkennen und deuten
- kleines Waldbad (optional)
- Zeit in der Gemeinschaft und Zeit nur für dich

- Spannendes & Entspannendes
- Freude & Fülle
- eine rundum gute Zeit in der Natur

Mehr Informationen dazu und auch auf unserer Webseite unter <https://www.wildnisschule-betula.de/wald-fuer-erwachsene>