

## Ein Tag im Spiegel der Natur

Dieser Tag ist eine Einladung an dich, einzutauchen in die heilsame Kraft der Naturbegegnung, zu entschleunigen und dabei ganz bei dir selber anzukommen.

Das Instrument, dass dich dabei unterstützen wird, ist der Medicinewalk, auch Naturgang oder Schwellengang genannt. Es ist ein uraltes Ritual, dass schon unsere Vorfahren nutzten und bis heute in indigenen Gemeinschaften angewendet wird, um persönliche Fragen zu klären oder deinen Standort im Leben zu bestimmen.

Die Natur begegnet dir immer wertfrei und sie erwartet nichts von dir. Sie lädt dich ein, dich so zu zeigen, wie du gerade bist mit dem, was gerade in dir präsent ist. So kann sie für dich und deine Themen zur weisen Lehrerin werden oder zum Spiegel und zur Klärung deiner Anliegen beitragen.

Am Morgen werden wir im Kreis zusammen kommen und du wirst Zeit haben, dein Anliegen für den Schwellengang zu klären:

Welches Thema bringst du mit? Was beschäftigt dich? Was ist Jetzt gerade präsent?

Danach wirst du über die Schwelle gehen, die du dir selber legst. Diese Schwelle steht symbolisch für das Tor, dass deine Alltagswelt von den Erlebnissen in und mit der Natur trennt. Deine Schwellenzeit wird 2- 3 Stunden dauern, diese Zeit verbringst du alleine in der Natur.

Sobald du deine Schwelle überschritten hast, sind all deine Begegnungen und Erlebnisse mit der Natur um dich herum, den Tieren, Steinen, Pflanzen, mit dem Wind und den Wolken, ein Spiegel für dein persönliches Thema. Indem du fastend und mit immer tieferen Sinnen in diese Naturbegegnung eintauchst, kannst du mehr von diesem wundervollen Lebensnetz der Natur, von dem du ein Teil bist, entdecken und auch mehr über dich und deine Intention, mit der du über die Schwelle gegangen bist, erfahren.

Vielleicht wanderst du die gesamte Zeit über, vielleicht lädt dich ein Ort zum verweilen ein, vielleicht machst du dir viele Notizen oder du träumst etwas. Vielleicht bekommst du aus der Natur etwas geschenkt - ein Stein oder eine Feder - und dieses Geschenk kann dich nach deinem Schwellengang in deiner Alltagswelt erinnern und rück-verbinden.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie du deine Schwellenzeit verbringst, deine Intuition und die Natur werden dich leiten.

Nach deiner Rückkehr aus der Schwelle und einem kurzen gemeinsamen Essen, wirst du im geschützten Kreis deine Geschichte teilen. Dadurch gibt es einen Zeugenkreis für dein Erlebtes. Über das achtsame Spiegeln deiner Geschichte erhältst du die Möglichkeit, sie aus einer anderen Perspektive zu erfahren und du kannst dadurch ein größeres Verständnis für dich und deinen ureigenen Weg bekommen.

**Termine: 16.05., 27.06., 18.07., 01.08., 05.09.** jeweils von 9:30 bis ca 18:30

Begleitung: Patricia Christmann; Gestalttherapie-Basis Ausbildung, Ausbildung in ritualgestützter Naturprozessbegleitung.

Kosten: nach Selbsteinschätzung 50€ - 70€ für das Seminar; zzgl. Unterkunft in einer unserer Gästewohnungen, wenn du hier übernachten möchtest ( 25€ - 55€ je Nacht; für 1 oder 2 Nächte möglich)

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung (Sonnen/ Regenschutz); Wasserflasche für deine Schwellenzeit; eventuell Notizheft; Uhr/Reisewecker, damit du spätestens zur verabredeten Zeit wieder zurück auf dem Hof bist; etwas vegetarisches zu Essen für unser gemeinsames Mahl nach der Schwellenzeit.

Adresse: Amalienhof 6; 17337 Uckerland

Anmeldung bitte bis mittwochs vor dem jeweiligen Termin per mail an: [hofamalion@web.de](mailto:hofamalion@web.de)

[www.hof-amalion.de](http://www.hof-amalion.de)