

## **Ein Tag im Spiegel der Natur**

An diesem Tag kannst du eintauchen in die heilsame Kraft der Naturbegegnung, entschleunigen und dabei bei dir selber ankommen.

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, so kann sie für dich und deine Themen zum Spiegel werden und zur Klärung deiner Anliegen beitragen.

Wir werden im Kreis zusammen kommen und nach einer kurzen Einführung und einem Austausch wirst du Zeit haben, dein Anliegen für den Schwellengang zu klären:

Welches Thema bringst du mit? Was beschäftigt dich? Was ist jetzt grade 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 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 deinen Lebensweg erfahren.

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

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.

Begleitung: Patricia Arsan Christmann; Gestalt-Basis Ausbildung, Ausbildung in Ritualgestützter Naturprozessbegleitung bei healing nature, Hüterin von Amalion

Kosten: nach Selbsteinschätzung 50€ - 70€ für das Seminar; wenn du von weiter weg kommst und hier übernachten möchtest, zzgl. Unterkunft in einer unserer Gästewohnungen, ( 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)