

Anmeldung & weitere Informationen:

Anmeldung bis 28. 04. 2017 möglich bei:

Olfert Dorka info@dorka-umweltdienst.de

Barbara Unruh barbara.unruh@web.de

(max. 12 Teilnehmer/innen)

Kosten: 185 Euro

für Kursgebühr, Platzmieten, Skript.

(Nicht enthalten sind individuelle Kosten für
Übernachtungen und Verpflegung.)

Ort und Verpflegung:

Die Übungstage finden größtenteils draußen
statt in der Umgebung von Ihringen, Bickensohl
und Vogtsburg.

Wir verpflegen uns mit Rucksackvesper und essen
abends gemeinsam im Gasthaus.

Details...

zu Übernachtungsmöglichkeiten in umliegenden
Pensionen und Gasthäusern sowie zur Anreise und
zu Treffpunkten erhalten Sie nach verbindlicher
Anmeldung.

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, kleinen
Rucksack mit Getränkeflasche, Sitzunterlage.

Leitung:

Olfert Dorka

Landschaftsarchitekt,
Landschaftstherapeut



Barbara Unruh

Pädagogin, Biologin
Naturtherapeutin



Weitere Termine...

unter diesem Thema
im jährlichen Rhythmus sind geplant

Infos auch unter...

www.landschafts-therapie.de

Endlich Zeit für mich

3 Tage für die innere Balance



Mittwoch, 24. Mai
bis Samstag, 27. Mai 2017

Kaiserstuhl

Ihringen-Bickensohl-Vogtsburg

Ausgangslage:

Wenn der Tagesablauf zu festgelegt ist und

- ein Termin den nächsten jagt
- die Zeit der Muße fehlt
- es kaum Freiräume für Spontanes gibt

gerät die eigene Widerstandskraft in Gefahr:
Man verliert die Balance.



Durch die Begegnung mit Natur, verbunden mit bewusster Wahrnehmung, ergibt sich eine Möglichkeit, unserer Psyche die längst verdiente Urlaubszeit zu gönnen. Dabei werden auch unser Körper und unsere Seele gestärkt. Wir erfahren die heilsame Wirkung von Balance.



Strategie:

Landschaften werden mit ihren vielfältigen Bildern körperlich, psychisch und seelisch erlebt. Ihre Orte und Details haben deutlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Die bewusste Berücksichtigung

- der Bedürfnisse unseres Körpers
 - des Wissens
 - der Gefühle und
 - der Sehnsucht nach einem inneren Halt
- ist mit entscheidend für den persönlichen Ausgleich.



Die *Tage in Balance* sind eingebettet in die Landschaft des Kaiserstuhls, dessen räumliche Vielfalt im wohltuenden Gegensatz zu unserem Alltagsraum steht.

Wir werden viel Draußen sein, Gespräche führen, Zeiten in Balance und innere Ruhe genießen, gemeinsam am Feuer sitzen, nachspüren, welchen Einfluss verschiedene Orte auf die persönliche Verfassung nehmen und uns über das Erlebte austauschen.

Ablauf:

Mittwoch, 24. 5. 2017:

Ankunft ab 17 Uhr

Gemeinsamer Beginn um 18 Uhr

Ankommen und Kennenlernen

19 Uhr Abendessen in Ihringen

Erste Landschaftsbegegnung

Donnerstag, 25. 5. 2017:

Wanderung und Wahrnehmungen

Rebanlagen, Hohlwege

Sonnige Waldränder

Zeit für den eigenen Ort

Raum für Mitteilungen

19 Uhr Abendessen in Alt Vogtsburg

Märchen

Freitag, 26. 5. 2017:

Morgenerwachen

Wanderung und Wahrnehmungen

Zeit für die wärmeliebende Pflanzen- und Tierwelt

Raum für Mitteilungen

19 Uhr Abendessen in Bickensohl

Blaue Stunde

Nachterleben am Feuer

Samstag, 27. 5. 2017:

Wanderung und Wahrnehmungen

Herbstfarben

Wind auf der Haut

Zeit für den eigenen Platz

Raum für Mitteilungen

13 Uhr Mittagessen in Ihringen

Ende des Seminars um 14 Uhr