

Anmeldung & weitere Informationen:

Termine und Anmeldung...

unter [info@dorka-umweltdienst.de](mailto:info@dorka-umweltdienst.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,  
Systemische Beratung (DGSF)



Termine...

liegen derzeit noch nicht fest.

Bitte fragen Sie nach unter...

[info@dorka-umweltdienst.de](mailto:info@dorka-umweltdienst.de)

Infos auch unter...

[www.landschafts-therapie.de](http://www.landschafts-therapie.de)

# Endlich Zeit für mich

3 Tage für die innere Balance



Mittwoch – Nachmittag

bis

Samstag – Nachmittag

**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 wird neben der Seele auch unser Körper 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 uns viel Draußen bewegen, achtsames Sein und Tun üben, Zeiten innerer Ruhe genießen, gemeinsam am Feuer sitzen, nachspüren welchen Einfluss die jeweiligen Orte auf unsere persönliche Verfassung haben und uns über das Erlebte austauschen.

## Ablauf:

### Mittwoch-Nachmittag:

Ankunft ab 17 Uhr

Gemeinsamer Beginn um 18 Uhr

Ankommen und Kennenlernen

19 Uhr Abendessen in Ihringen

Erste Landschaftsbegegnung

### Donnerstag:

Morgenerwachen

Wanderung und Wahrnehmungen

Rebanlagen / Hohlwege / Wald

Sonnige Waldränder / Offenland

Zeit für den eigenen Ort

Raum für Mitteilungen

19 Uhr Abendessen in Alt Vogtsburg

Märchen

### Freitag:

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-Vormittag:

Morgenerwachen

Farben und Formen

Wind auf der Haut

Zeit für den eigenen Platz

Raum für Mitteilungen

13 Uhr Mittagessen in Ihringen

Ende des Seminars um 14 Uhr