

Die *Tage in Balance* sind eingebettet eine von Ihnen gewünschte Landschaft. Die räumliche Vielfalt von Natur und Landschaft stehen im wohltuenden Gegensatz zu unserem Alltagsraum.

Wir werden uns viel Draußen bewegen, achtsames Sein und Tun üben, Zeiten innerer Ruhe genießen, gemeinsam am Feuer sitzen. Dabei ist auch wichtig, dass wir nachspüren welchen Einfluss die jeweiligen Orte auf unsere persönliche Verfassung haben.

Erlebtes dazu wollen wir miteinander tauschen.

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 Veranstaltung findet auf Anfrage und nach Ihren Wünschen (Dauer, Landschaft, ...) statt.