

## Tage in Balance

Die **Tage in Balance** sind eingebettet in eine von Ihnen gewünschte Landschaft. Sie wählen - in Absprache mit uns - die Landschaft und die Dauer des Termins für sich und ggfls. Ihre Gruppe aus.

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. Dabei spielen Zeiten innerer Ruhe verbunden mit gegenwärtiger Wahrnehmung eine entscheidende Rolle um nachspüren zu können, welchen Einfluss die jeweiligen Orte auf die persönliche Verfassung, auf das eigene Wohlbefinden haben.

Erlebtes dazu wollen wir miteinander besprechen.



### Ausgangslage:

Wenn der Tagesablauf zu festgelegt ist und...

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

... dann 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 unserem Körper auch unsere seelische Verfassung 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 in Absprache mit uns - nach Ihren Wünschen (Dauer, Landschaft, ...) statt. Für die Mitteilung und den Austausch von Erlebtem werden wir auch Zeit am offenen Feuer einbeziehen.