

Waldbaden und wegweisende Naturerfahrungen

Mit der Kraft der Natur dein inneres Feuer
entdecken und es am Brennen zu halten!



*„Der Wald und die Natur
lassen mein Herz höher
schlagen! Ich fühle mich frei
und darf sein, wer ich bin.
Waldbaden ist für mich so
viel mehr, als nur Bäume zu
umarmen.
Ich lasse mich treiben und
folge meiner Freude.
Ich lausche meinem Herzen
und empfangen Inspiration.“*



Im Alltag sind wir oft im Stressmodus. Dadurch ziehen wir unbewusst Energie aus unserem eigenen Feld ab. Die Folge: Wir werden krank und fühlen uns getrennt. Je öfter es uns gelingt, den Kampf-Flucht-Modus außer Kraft zu setzen und unser Energiefeld zu stärken, desto mehr fühlen wir uns auch gleichzeitig verbunden.



Die Natur und speziell der Wald lassen uns entspannter werden. Der Geist kommt zur Ruhe. Durch gezielte Übungen verbinden sich die Teilnehmer mehr und mehr mit der Natur und sich selbst. Sie stärken ihr Energiefeld.

Das Sich-treiben-Lassen ist eine Kernroutine in der Wildnispädagogik. Ich lade die Teilnehmer beim Waldbaden immer dazu ein, mal wieder so richtig Kind zu sein, neugierig auf Entdeckungsreise zu gehen und auf die Impulse des Körpers zu achten. Diese Übung ist jedes

Fotos: Christine Grabrucker

Mal eine Garantie dafür, die Augen der Teilnehmer zum Leuchten zu bringen. Sie empfinden Freude dabei und sind erstaunt über sich selbst. Ganz fasziniert bei dem, was es zu entdecken gibt, rücken die Gedanken in den Hintergrund.

Dieser Zustand ist eine optimale Ausgangslage, um die Menschen in der Einzelbegleitung auf eine innere Reise im Außen mitzunehmen. Beim Natur-Coaching schaffe ich für sie einen Raum in der Natur, in dem sie sich selbst im Spiegel der Natur erkennen. Was davor im Verborgenen lag, wird plötzlich sichtbar. Wo vorher keine Lösung zu erkennen war, ist plötzlich Klarheit.

Beim Natur-Coaching nehmen wir andere Sichtweisen ein, ändern unsere Wahrnehmungsebenen und erfahren somit Weisheit. Denn Wissen ohne Erfahrung bleibt Wissen.



Beim Natur-Coaching machen wir Dinge auf der körperlichen Ebene erfahrbar. Es ist wie eine Initiation für unseren Veränderungsprozess.

Schon Albert Einstein sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Für Menschen, die mehr darüber erfahren möchten, wer sie wirklich sind und warum sie da sind, die eine tiefe Naturverbindung erleben und eine Vision kreieren möchten, die ihr Leben verändern kann, biete ich mehrtägige Auszeiten und Natur-Retreats an.

Christine Grabrucker ist Natur- & Seelenpfad-Coach. Ihre Mission ist es, die Menschen darin zu unterstützen, ihre ureigene Spur zu finden und ihr zu folgen.

Mehr Informationen unter www.naturwege-seelenpfade.de

„Alles, was wir für ein sinnerfülltes Leben brauchen, ist bereits da.
Wir finden es in uns!“

Den Wald bei Nacht erleben

Ein bisschen unheimlich ist es schon. Aber in einer Gruppe und mit Schwarzwald-Guide Monika Amann an der Seite kann man sich dann doch herrlich entspannen. Und erfährt, wie die nächtliche Atmosphäre unsere Sinne schärft. So wird das Erlebnis Waldbaden noch ein Stückchen intensiver.
www.badherrenalb.de



Waldbaden im Jahresrhythmus

Es ist nie zu kalt fürs Waldbaden – nur manchmal zu feucht und stürmisch. Nach diesem Motto laden die zertifizierten Shinrin-Yoku-Trainer in Bad Dürkheim ein: zu auf die Jahreszeiten abgestimmten Walderlebnissen, After-Work-Waldbaden und einem speziellen Angebot für Menschen mit Handicap.
www.badduerheim.de