

Prozessbegleitung im Wald mit kreativen Naturerfahrungen, Yoga-Elementen & Achtsamkeit

Sonntag 02. Juni 2024 | 14.00 – 17.00 Uhr
Könizbergwald, Bern

SchnupperNami zum Kennenlernen
Probiere unsere innovative Arbeitsweise aus

mit Daniela Luvisutti: www.fiordaliso.ch
und Laurence Zbinden: www.adnaturam.info

Treffpunkt

Um 14.00 Uhr an der Haltestelle Hardegg-Vidmar, Bus 17.
Wir gehen gemeinsam zur Feuerstelle im Könizbergwald. Bei
sehr schlechter Witterung wird die Veranstaltung verschoben.

Kosten

Freier Beitrag für Begleitung, Einblick & feinen Kuchen von *Sevi*.

Info und Anmeldung

Laurence: zbindenla@gmail.com | 079 374 17 51

Daniela: kontakt@fiordaliso.ch | 078 732 60 03

Anmeldefrist bis 24. Mai 2024



Lerne an diesem Nachmittag im Wald uns und unsere Arbeitsweise kennen:

Kreative Methoden in der Natur

Mithilfe von Naturgegenständen, die du im Wald findest, wirst du eingeladen, dein Thema und dessen Komponenten am Boden auszulegen. Folge dabei deinen Händen und deiner Intuition – du wirst selber staunen, wie viel Klarheit und Erkenntnisse daraus wachsen können.

Yoga-Elemente

Durch einfache Yoga-Stellungen, die du überall im Alltag machen kannst, wirst du üben, wie du aus deinem Körper Kraft schöpfen und den Fokus auf das Wesentliche legen kannst.

Achtsamkeit

Durch Achtsamkeits- und Atemübungen wirst du dich innerlich sammeln und dich auf den jetzigen Moment konzentrieren.

Natur als Spiegel & Kraftort

Du wirst immer wieder eingeladen, in die Natur zu schauen, die Elemente zu spüren und zurück in deinen Körper zu kommen, um wahrzunehmen, was sich bei dir innerlich gerade bewegt.

Ausblick

Du möchtest mit unserer Arbeitsweise in deine Themen eintauchen?
Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

23. Juni 2024 | 10.00-16.00

Sommer**Ernte**: Für dich sorgen & Kraft sammeln | Könizbergwald

14. - 15. September 2024 (2-tägig)

Herbst**Rückzug**: Entschleunigen & loslassen | Äugstershüttli, Gantrisch