



**Naturtherapie** meint Prozessarbeit in, mit & durch die Natur. Methodische Inputs werden in die Landschaft eingebettet und Materialien aus der Natur oder Naturräume selbst als Arbeitsmittel eingesetzt. Die Umgebung, die Bewegung draußen und die unmittelbare Naturerfahrung erweitern und vertiefen den Arbeitsprozess.

### **„SICH AUF DEN WEG MACHEN“ – IM TATSÄCHLICHEN ERLEBEN**

- \*\*\*spürbar: mit jedem Schritt etwas in Gang bringen & gemeinsam unterwegs sein
- \*\*\*mitwirkend: durch den Geh-Rhythmus, die Bewegung, die Natureinflüsse und das Wetter verändert sich das persönliche (Körper)Empfinden
- \*\*\*Nebeneffekt: Entschleunigung oder Aktivierung, Entlastung, Abstand, frischer Blick

### **„SICH AUF DAS WESENTLICHE BESINNEN“ – IM SPIEGEL DER NATUR**

- \*\*\*spürbar: in der Natur etwas erkennen oder wiederfinden, das bei der eigenen Entwicklung weiterhilft
- \*\*\*mitwirkend: andere Blickwinkel (von einer Anhöhe, umgeben von alten Bäumen, aus einer Höhle heraus) zeigen neue Perspektiven
- \*\*\*Nebeneffekt: bringt die Achtsamkeit in den Moment und schafft dadurch Kontakt zur eigenen Lebendigkeit, sorgt für Inspiration & inneren Freiraum

### **„URSPRÜNGLICHES DARF SICH ZEIGEN & LÖSEN“ – DIE KRAFT ZYKLISCHER KREISLÄUFE**

- \*\*\*spürbar: Wachstum und Wandel als Lebensprinzip wahrnehmen
- \*\*\*mitwirkend: die Vielfalt des Lebens mit allen Sinnen aufzunehmen, ermöglicht intuitive Eingebungen und innere Bilder
- \*\*\*Nebeneffekt: Eingebettetsein in natürliche Kreisläufe stärkt das unmittelbare Empfinden, mit der Welt verbunden zu sein

In meinen **naturtherapeutischen Formaten** arbeite ich **in & mit der Natur**. Ich wähle eine stimmige Umgebung für Ihr Anliegen, Sorge für einen sicheren Rahmen beim gemeinsamen Unterwegs-Sein draußen und nutze für meine Impulse die vorhandenen „Angebote“ der Natur: Plätze, Materialien, jahreszeitliche Stimmung, Eindrücke.

Die Einheit beginnt mit einem Einstieg in diese Form der Prozessarbeit und schließt sich mit einer Reflexion der erlebten Schritte. Je nach Thema arbeiten wir mit begleitender Naturerfahrung als wesentliches Element im Prozess (Naturcoaching, Prozessarbeit im Gehen, Arbeit an Symbolplätzen, naturtherapeutische Übungen – was es gerade braucht).

Naturtherapie ist eine Einladung zur Selbsterfahrung, ein unterstützender Rahmen für Entwicklung & Wachstum sowie stärkend und begleitend bei Genesungsprozessen.