

Entspannung in und mit der Natur: Seminar in der Ökologiestation

Oft bestimmen Zeitknappheit, Stress und Leistungsdruck unser Leben. Am Sonntag, 6. September, bietet Christiane Heuelmann in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil einen Ausgleich in und mit der Natur, um den Alltag zu bewältigen und eine innere Balance zu erhalten.

Der bewusste Einsatz des Hörens, Fühlens und Riechens erschließt den Teilnehmern des Seminars die beruhigende Wirkung der natürlichen Umgebung und gibt ein angenehmes Gefühl der Entspannung.

Nach dieser gemeinsamen Erfahrung besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und anschließend eine Collage zu gestalten, die dieses entspannte Gefühl festhält. Benutzt werden dafür verschiedene Papiere und vorab gesammelte Naturmaterialien.

Wetterangepasste und bequeme Kleidung ist sinnvoll. Für die Gestaltung der Collage können gern Zeitschriften, Verpackungsmaterial und Papier mitgebracht werden und außerdem Schere und Klebstoff, falls vorhanden. Die vierstündige Veranstaltung beginnt um 11.00 Uhr und kostet 20,- € zuzüglich 3,- € für das Material. Eine Anmeldung ist bis zum 28. August beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich.