

Kraftvoll ins neue Jahr – Zeit für eine Innenschau: Seminar in der Ökologiestation in Bergkamen

Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Birgit Lübeck (Yogalehrerin) nutzen am Sonntag den 28. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen Heil den Jahresanfang, eine Zeit, in der alles noch offen ist, um einen letzten Blick zurück ins alte Jahr zu werfen – „was kann ich hinter mir lassen, welches Ereignis hat mich besonders geprägt und innerlich wachsen lassen?“- und sich dann bewusst auf das neue Jahr zu fokussieren.

Übungen in Stille und Solozeiten in der Natur bringen die TeilnehmerInnen in engen Kontakt zu sich selbst und helfen herauszufinden, was Kraft gibt, glücklich macht und zum Strahlen bringt. Abschließend werden im Kreise der Gemeinschaft die Geschichten und Erlebnisse des Tages geteilt. Da ein Teil der Veranstaltung draußen stattfindet, sollten neben lockerer Kleidung und dicken Socken auch wettergerechte Kleidung mitgebracht werden.

Die Veranstaltung dauert von 10.00 bis 16.00 Uhr und kostet 70,00 Euro je TeilnehmerIn, vegetarisch-biologisches Essen und Tee inklusive. Eine Anmeldung ist bis zum 19. Januar beim UMWELTZENTRUM WESTFALEN unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 9 80 90 (auch Anrufbeantworter) für maximal zwölf TeilnehmerInnen möglich.