

## **Workshop: Die Natur, ein Spiegel unserer inneren Landschaft**

**Ein Austausch über Leben, Veränderung und uns selbst,  
mit Kunst in der Natur**

Die Natur ist ein Spiegel unserer selbst. Wir kommen aus der Natur und sind als Mensch ein Teil von ihr. Sie ist Nahrungsgeber, Ressourcenspender, Nährboden und bietet eine reichhaltige Umgebung, aus der wir schöpfen können. Wir können den Wandel des Lebens beobachten; das Werden, das Wachstum und das Vergehen. Als Teil der Natur können wir von ihr lernen und ihre Heilkraft neu erleben. Zudem können wir uns vom Spiel der Elemente inspirieren lassen und unsere Kreativität darin entfalten.

In der heutigen Zeit, in einem Leben geprägt durch städtische Einflüsse und schnelllebigen Alltag, ist es umso wichtiger, sich zurück auf die Natur zu besinnen. Es gilt, die Natur mit allen Sinnen wieder zu entdecken, uns neu mit ihr zu verbinden, um sie zu verstehen, zu respektieren und zu schützen und uns von ihr tragen zu lassen und innerlich neu auszurichten.



### **Inhalte des Workshops**

Der Workshop bietet Ihnen den Raum, sich mit und in der Natur mit sich selbst auseinanderzusetzen und eigene Fragestellungen in dieser Umgebung neu zu beleuchten. Durch das Schärfen der eigenen Wahrnehmung und das Einnehmen anderer Perspektiven, können Sie Ihren gedanklichen Raum erweitern und Ihre Persönlichkeit und eigene Natur erfahren.

Austausch, Reflexion, Begleitung und künstlerisches Arbeiten mit natürlichen Materialien, in der Gruppe und individuell, ermöglicht Ihnen besondere Eindrücke zu sammeln und die Natur als Ratgeber zu erfahren. Der Wald bietet hierfür eine schützende Umgebung und die Möglichkeit, Ruhe und Zeit für die eigenen Fragen zu finden. Diese orientieren sich am natürlichen Kreislauf des Lebens und an unterschiedlichen Lebensthemen. So zum Beispiel: „Wo stehe ich gerade?“, „Was brauche ich und was bewegt mich?“ oder „Wie kann ich meine Verbindung zur Natur stärken, von ihr lernen und Kraft tanken?“

Durch die Verbindung individueller künstlerischer Arbeit, verschiedener kreativer, reflektierender Übungen und Aktionen mit der Gruppe, können Sie neue Perspektiven für sich eröffnen, auf Ihre Intuition hören und Energie, Unterstützung und Entspannung in der Natur finden.

# Workshop: Die Natur, ein Spiegel unserer inneren Landschaft

**Ein Austausch über Leben, Veränderung und uns selbst,  
mit Kunst in der Natur**

## Termine und Anmeldung

Nächster Termin: **Samstag, 30.04.2016, 12:00 – 18:00 Uhr**  
Ort: im Berliner S-Bahn Bereich (genauere Angaben bei Anmeldung)  
Teilnahmegebühr: 60,00€ plus Materialkosten (10,00€)  
Anmeldung: bitte per Email unter [hartlmaier@freenet.de](mailto:hartlmaier@freenet.de),  
bei Fragen, erreichen Sie mich telefonisch unter 0163/ 4608 109

## Die Trainerin – Sigrid Hartlmaier



*„Die Natur war für mich schon immer eine Lehrmeisterin und Kraftquelle auf meinem persönlichen und beruflichen Weg. Daher zieht es mich zunehmend dorthin. Als **Erzieherin, Kunsttherapeutin, Trainerin für erlebnisorientiertes Lernen und Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin** war es mir immer wieder wichtig, mit Kindern Jugendlichen und Erwachsenen in der Natur zu sein und zu arbeiten. Die Natur schenkt uns den Raum, innere Ruhe zu finden, uns selbst wieder näher zu kommen und das eigene Wesen zu entdecken und tiefer zu verstehen. Mit der Natur in eine Kommunikation und Verbindung zu treten, öffnet auch eine neue Tür zu uns selbst.“*

## Der Weg mit Kunst und Natur

In meinen Workshops steht die künstlerisch-kreative Auseinandersetzung mit uns selbst und unseren Lebensthemen im Vordergrund, welche ich durch meine Erfahrung im erlebnis- und wildkräuterpädagogischen Bereich um den Aspekt *Natur* erweitere. So kann der eigene Ursprung in der Natur in den Lern- und Entwicklungsprozess einbezogen werden.

Viele Naturvölker haben einen engen Bezug zur Natur, welchen wir oftmals schon verloren haben. Im indianischen Verständnis zum Beispiel, ist die Erde heilig und durch Rituale wird die Verbindung zur Natur respektiert und erhalten. Es ist üblich, zur Klärung anstehender Fragen in den Wald zu gehen und Hilfe zu erbitten und anzunehmen. Für uns ist dies ein Stück Neuland, welches wir betreten, indem wir diese Verbindung neu entdecken und uns selbst wieder näher kommen.

Dazu lade ich Sie herzlich ein!