

„Lebensveränderungen mit Natur als Reflexionsraum selbstbestimmt gestalten“

Worum geht es?

Für unser Wohlbefinden ist es essenziell, sich selbst als wirksam und authentisch zu erleben. Gleichzeitig fühlen wir uns in sozialen und kulturellen Strukturen geborgen, deren Anforderungen, Werte und Normen aber auch Anpassung und Fremdbestimmung bedingen. Suchst auch Du in diesem Spannungsfeld nach Deinem eigenen Weg, mit dem Wunsch nach mehr Autonomie und Selbstaussdruck? Möchtest Du Dein Leben selbstbestimmter gestalten oder Dich persönlich weiterentwickeln? Suchst Du nach dem besten Weg Deine Lebens- oder Arbeitssituation zu verändern oder Dich selbst an erste Stelle zu setzen?

Wenn Du diese oder ähnliche Fragen angehen möchtest, entscheidest Du Dich für einen inneren Wachstums- und Lernprozess, den Du selbstbestimmt in die Hand nehmen und gestalten kannst. Dafür brauchen wir eine Alltagskultur, die es selbstverständlich sein lässt, sich neben der körperlichen Fitness, auch um die eigene mentale Verfassung zu kümmern. Der erste Schritt dazu ist, Dir selbst Ruhezeiten zu gönnen, um Kopf, Herz und Körper in Einklang zu bringen. Ohne Raum in Dir und um Dich herum sind Selbstwahrnehmung, Erkenntnisprozesse und Selbstreflexion kaum möglich. Der stressreduzierende, regenerative und gesundheitsförderliche Effekt von Natur auf die menschliche Psyche ist mittlerweile unumstritten. Allein nur der Aufenthalt in der Natur aktiviert unseren Erholungsnerv, den Parasympathikus. Doch die Vielfalt der Natur ist nicht nur entspannende Rahmenbedingung, sondern steht Dir überall als Selbsterfahrungs- und Interaktionsraum für Deine persönliche Weiterentwicklung zur Verfügung.

Was bekommst Du?

In dieser Weiterbildung bekommst Du das grundlegende Handwerkszeug zur Verfügung gestellt, Deine persönlichen Themen und Kompetenzen mit der Natur als Bewusstseins- und Mentaltrainerin weiterentwickeln zu können. Es wird darum gehen, nicht auf, sondern in die Natur schauen und sie durch Metaphern/Assoziationen/Imaginationen als Spiegel Deines individuellen Selbst wahrzunehmen, mit ihr zu resonieren und innerlich zu kommunizieren.

Mit einem abwechslungsreichen Programm aus regenerative Übungen, praktischen Übungen und theoretischen Impulsen, erfährst Du, auf welche Weise Du mit der Natur in Kontakt gehen und zusammenarbeiten kannst. Ergänzend dazu erhältst Du wichtiges Hintergrundwissen zu mentaler Gesundheit, um die Praxis besser verstehen und einordnen zu können. Über die gesamte Weiterbildung hinweg begleite ich Dich beim Analysieren, Sortieren und Auswerten Deiner Erfahrungen. Mit etwas Übung wirst Du Naturelemente immer bewusster für Deine Bewusstwerdungs-, Verarbeitungs-, Erkenntnis- und Entscheidungsprozessen einsetzen können, um dadurch im Laufe der Zeit, Veränderungsprozesse in Deinem Leben selbstbestimmt gestalten zu können.

Was brauchst Du?

Neben dem Wunsch, Dich weiterentwickeln zu wollen, ist der Mut dazu, sich ehrlich mit sich selbst auseinanderzusetzen äußerst hilfreich. Die Offenheit eigene Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen, ist ebenfalls eine nützliche Grundhaltung. Bitte beachte, dass Du bei wechselhaftem Wetter, entsprechende Kleidung benötigst. Je nach Wetterlage, können wir die Übungen auch mit Naturelementen im Seminarhaus durchführen. Genauere Hinweise, was Du für den Kurs noch mitbringen solltest, bekommst Du ca. zwei Wochen vor Kursbeginn.

Wer bietet den Kurs an?

Mein Name ist Dr. Anu Malsch und ich leite das neu gegründete salNas institut, das zum Ziel hat, mentale Gesundheitsförderung mit und in der Natur als Breitenangebot allen Menschen zugänglich zu machen. Neben meiner wissenschaftlichen Laufbahn als Biologin und Gesundheitswissenschaftlerin absolvierte ich eine Ausbildung zur körperorientierten Psychotherapeutin und Familien-Aufstellerin. Mein tiefes Bedürfnis mich stets weiterzuentwickeln und die Zusammenhänge des Lebens verstehen zu wollen, mündete zudem in ein eingehendes Selbststudium fernöstlicher Lebensphilosophien und in das regelmäßige Praktizieren von Selbstkultivierungsübungen (Yoga, QuiGong, Atemmeditation). Zuletzt lehrte und forschte ich als Professorin für umweltbezogene Gesundheit an der Universität Bielefeld. Meine humanistisch orientierten Konzepte dienen als Hilfe zur Selbsthilfe, wobei mein Fokus dabei auf der Ermutigung zur ehrlichen Selbstreflexion, Selbstfürsorge und Selbstkultivierung liegt

Termine

13. bis 18. Oktober 2024 (5% Frühbucherrabatt bis 30.08.2024)
12. bis 17. Januar 2025 (5% Frühbucherrabatt bis 30.11. 2024)

Kosten

695€ zzgl. Unterkunft; für Informationen sieht Allgäuseminarhaus