

## Neues aus der

Werkstatt für Selbstentfaltung  
Natur & Märchen



*Was zu uns gehört, bleibt bei uns  
Was abfallen muss, fällt ab (R.M. Rilke)*

Die Zeit des Ruhens und der Dunkelheit geht dem Ende zu, die Zeit des Aufbruchs und des Neubeginns steht vor der Türe. In der Natur wird nun alles, was noch an altem wie Krusten und Schlacken über der Natur liegt und an ihr haftet, gereinigt, von Stürmen hinweggefegt, verwandelt und losgelassen. Diese Kräfte des Wandels und der Reinigung stehen auch uns Menschen zur Verfügung. Wir können sie nutzen, etwa für äußeren und inneren Aufbruch, für Inspiration und für Visionen. In diesem Winter erfahren und erleben wir die dunkle Zeit intensiver und düsterer durch das Coronavirus, welches sich auf unsere Gemüter senkt. Genau solchen Zeiten, in denen wir „dunklen Kräften“ scheinbar ohnmächtig gegenüberstehen, können wir aktiv etwas entgegensetzen: Unser „inneres Licht“, welches wir zur Lichtmesszeit neu beleben und von all diesen Ablagerungen und Verkrustungen be-reinigen wollen. Im Dezember haben wir bereits mit der Feier zur Wintersonnwende dieses innere Licht in uns begrüßt und an Weihnachten seine wiederkehrende Geburt gefeiert und bekräftigt. In der Zeit um Lichtmess wollen wir dieses Licht, welches gleich Samen noch in der Erde ruht und träumt, aufwecken und mit frischen neuen Visionen fürs neue Jahr zum Leben erwecken. Fragen zu Lichtmess können sein:

- Wie kann ich das neue Leben in mir erwecken und begrüßen?
- Was gibt mir frischen Wind, Kraft und Energie fürs kommende Jahr?
- Was kann ich jetzt bereinigen, wovon will ich mich befreien?
- Was kann ich aus den jetzt sichtbaren Kräften in der Natur für mich ableiten?

Lichtmess ist und war immer ein Weihe- und Reinigungsfest. Erfahre mehr darüber und buche unseren **Online Lichtmesskurs 2021**. Mit insgesamt 5 Sprachnachrichten stimmen Maria und ich Dich ein in Deine eigene Lichtmesszeit, geben Dir meditative Anregungen und eine kleine Übung in der Natur an die Hand. Das Lichtmessfest wird abgerundet mit einem sinnlichen Vergnügen sowohl was den Gaumen als auch das Ohr angeht. Das Jahr 2021 wartet auf uns, damit wir es pflücken, aktiv und vor allem mit Freude ergreifen und gestalten können.

Allen denjenigen, die mit Entdeckerfreude, mit Lust und v.a. mit allen Sinnen dieses noch junge Jahr und sich selbst darin weiter erleben und erforschen möchten, biete ich auch in diesem Jahr einen **WAHLK©-Online Kurs** an. Der Kurs startet ins 1. Trimester am 4. Februar mit insgesamt 8 Kurseinheiten.

Mehr zur Lichtmessfeier und zum WAHLK©- Online Kurs findest Du im Anhang in den entsprechenden Flyern oder auf meiner homepage unter [www.naturmaerchenwerkstatt.de](http://www.naturmaerchenwerkstatt.de) und auf Youtube in meinen neuesten Videos:

Hier geht es zu den aktuellen Videos:

Gedanken und Einladung zur Lichtmessfeier 2021: <https://youtu.be/qa03NZc8ggQ>

WAHLK – Online Kurs 2021: <https://youtu.be/kYUC9ZAVeMw>

Aus der Werkstatt für Selbstentfaltung: <https://youtu.be/rKriIHOiazs>

## Termine Januar – März 2021:

### Lichtmess mit Märchen, Klang und Naturerfahrungen

Zu Lichtmess erleben wir das erwachende Licht draußen in der Natur. Zaghaft keimen und sprießen die ersten Pflänzchen aus der Erde und müssen sich dabei buchstäblich durch die harten Verkrustungen und Eisschichten der Erdoberfläche bohren. Es ist eine Zeit des Kräftemessens zwischen Kälte und Wärme, zwischen dunklen und hellen Tagen. Dieses Kräftemessen legt sich auch auf unser Gemüt. Wir spüren Trägheit und Müdigkeit nach den Feiertagen, die Aufbruchsstimmung des Jahreswechsels, trübe Stimmungen und Gedanken bei trübem Wetter und Nachrichten. Zeit, etwas aktiv zu unternehmen. Wir fangen an, aufzuräumen, das Haus zu putzen. Doch wie sieht es mit dem „Hausputz“ in uns selber aus? Was will losgelassen, sollte hinweggefegt werden, damit das Neue in uns keimen und aufgehen kann?

Zur Lichtmesszeit reinigen wir uns von alten Schlacken des vergangenen Jahres, erwecken und beleben unsere Lebensgeister neu und bereiten uns auf das kommende Frühjahr vor. Lasse Dich von 5 Sprachnachrichten durch die Lichtmesszeit begleiten und inspirieren. Du kannst das Fest individuell um die Zeit des 2. Februar durchführen.

**Infos und Anmeldung unter:** [natur\\_maerchenwerkstatt.de](http://natur_maerchenwerkstatt.de), Stichwort Lichtmess Online.

**Kostenbeitrag: 35 Euro.** Nach Eingang der Gebühr erhältst Du alle Infos zur Vorbereitung sowie 6 Sprachnachrichten per Mail, Telegramm, Threema (**bitte unbedingt angeben!**).

**Anmeldeschluss: 1. Februar 2021**

### WAHLK©- Kurs mit Naturerfahrungen und Texten aus Märchen und Poesie

Online, **1. Trimester Februar bis März 2021 (8 Termine)**

Der Frühlingskurs findet corona-bedingt online statt.

Vorteil: Du kannst den Zeitpunkt wählen, wann und wie oft Du die Kurseinheiten durchführen möchtest.

So geht's: Einmal wöchentlich erhältst Du neue Anregungen und Übungen per Mail. Im besten Fall führst Du die Übungen im Freien während eines Spaziergangs oder im Garten durch. Wenn es Dir nicht möglich ist, ins Freie zu gehen, dann geht es auch in Deinen Wohnräumen. In diesem Fall bitte ich Dich, mich zu kontaktieren um die ein oder andere Übung dahingehend abzustimmen, damit sie gut und zu Deiner Zufriedenheit gelingen kann.

Wir starten in den Frühlingskurs mit der Frage: **Wie kann meine Vision gedeihen und sichtbar werden? Welche Nahrung, Pflege und Raum braucht es dazu?**

**Infos und Anmeldung unter:** [natur\\_maerchenwerkstatt.de](http://natur_maerchenwerkstatt.de), Stichwort Frühlingskurs Online.  
**Kostenbeitrag: 144 Euro (Kurseinheiten á 18 Euro).** Nach Eingang der Gebühr erhältst Du alle Infos zur Vorbereitung sowie ab dem 4. 2. immer donnerstags 3 Sprachnachrichten per Mail.

**Anmeldeschluss: 1. Februar 2021**

Die **Teilnahmebedingungen, Anmeldeinfos und Termine** findest Du **im Flyer im Anhang** sowie auf meiner homepage: [www.naturmaerchenwerkstatt.de](http://www.naturmaerchenwerkstatt.de)

## Weitere Termine und Vorschau:

### **Nicht vergessen, braucht aber noch in der Vorbereitung etwas Zeit: Fortbildungsreihe für Menschen in pädagogischen und therapeutischen Berufen**

Die Fortbildungsreihe besteht aus drei Wochenendseminaren. Die Seminare bauen aufeinander auf, können nach Absprache aber auch einzeln gebucht werden. Sollten Ihr an einem der Termine nicht persönlich zum Seminar kommen können, kann das Seminar auch als Webinar gebucht werden. Das Seminar wird in digitale Treffen umgewandelt, wenn es Corona-notwendig ist. In beiden Fällen benötigt Ihr einen Laptop oder PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon oder ein Smartphon oder Tablet. Inhaltlich werden theoretische Inhalte immer mit praktischen Übungen und Beispielen verknüpft.

#### Geplant für 2021/2022 sind folgende Wochenendseminare:

##### **I. Märchen - Mythen - Archetypen**

- Grundlagen aus Psychologie und Pädagogik

##### **II. Das Märchen in Therapie und Pädagogik**

- Märchen, Klang und Kunst
- Märchen und Natur
- Märchen und Werte

##### **III. Märchen und Geschichten im Berufsalltag**

- Märchen frei erzählen lernen
- Welches Märchen wähle ich?

Herzlichst, Eure Elke

PS: Wenn Du den Newsletter nicht mehr erhalten willst, schicke mir bitte eine Mail.

