

Neues aus der

Werkstatt für Selbstentfaltung
Natur & Märchen



*Dass dein Leben Gestalt, dein Gedanke Leben gewinne,
Lass die belebende Kraft stets auch die bildende sein.
Friedrich von Schiller*

Kehraus der Winterlethargie – Frühlingsenergien nutzen!

Wer von uns kennt das nicht: Die Fastenzeit ist da, Du hast Dir vorgenommen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, fängst motiviert an zu joggen, oder zu fasten, jeden Tag einen Spaziergang zu machen, Dir regelmäßig etwas Gesundes zu kochen uvm. ... und dann kommst Du an Deine Grenzen und die Alltagsgewohnheit holt Dich wieder ein. Unsere innere „Wohlfühlberaterin“, besser bekannt als das „Schweinehündchen“, war mal wieder stärker. In der uns nun seit über einem Jahr prägenden „Coronazeit“ zieht gar der Frust und das „seelische Loch“, in das Du drohst immer öfter zu versinken, in Deinen Alltag mit ein. Du merkst, Du müsstest aktiv etwas tun um neuen Auftrieb zu bekommen, doch Deine Zeit und Deine Energien sind rasch verbraucht, ihre kleinen Impulse reichen nicht weit oder sind von kurzer Dauer.

Mein Online - Angebot richtet sich an all diejenigen, die die Energien des Vorfrühlings nutzen wollen, um mit Freude, neuem Schwung und einer offenen neugierigen Haltung auf eine spielerische, kreative, erforschende Art und Weise ihre Probleme und Problemchen anzugehen und die besagte Wohlfühlberaterin ein wenig aus ihrer Komfortzone heraus zu locken.

Mein Gratis-Angebot: Via Zoom oder Telefonat beantworte ich Dir gerne Fragen zu dem Kurs und bespreche und kläre gemeinsam mit Dir Deine Anliegen, Wünsche und Ziele in einem persönlichen Gespräch. Nach Absprache kann mit mir auch ein 1:1 Coaching vereinbart werden. Nach Absprache kann mit mir auch ein 1:1 Coaching vereinbart werden. Den Fahrplan für Deine individuelle „Heldenreise“ machen wir in ebenfalls im Vorgespräch aus.

Die Reise der Heldin zu sich Selbst – In 8 Schritten Schneewittchen in Dir erlösen

Dieser Onlinekurs besteht aus 8 Kurseinheiten, die Du Dir im wöchentlichen Turnus über Sprachnachrichten und als pdf-Dateien von meiner homepage herunterladen kannst. Der Kurs beinhaltet eine Gesprächseinheit (45 Min.) zum Ende des Kurses, in der ich Dir in einem abschließenden Gespräch zur Verfügung stehe. Der Termin dafür wird individuell mit Dir vereinbart. Wann Du den Kurs beginnst willst, entscheidest Du im Vorgespräch mit mir. Die Abstände zwischen den Kurseinheiten sollten max. zwei Wochen sein.

Jede Übungseinheit besteht aus 5 Teilen:

1. Einstimmung in das Thema mit einer meditativen Vorübung
2. Teil eines Märchens hören/lesen; Gedanken und Übungen dazu.
3. Achtsamkeitsübungen in der Natur draußen (n. Absprache auch für zu Hause möglich)
4. Natur als Übungsraum (In und mit der Natur draußen Sein)
5. Nachbereitung (Tagebuch, *Telling your Story*)

Anmeldung zum Online-Kurs Winterkehraus 2021 per Mail oder Anruf:

natur_maerchenwerkstatt@web.de oder **0173 9833862**

Stichwort: *Schneewittchen erlösen*

Bitte angeben: Name, Adresse, Rufnummer, Mailadresse, wenn möglich: Dein Anliegen

(Deine Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt!)

Nach Absprache kann mit mir auch ein 1:1 Coaching vereinbart werden. Die Konditionen dazu bitte gesondert bei mir erfragen.

Kostenbeitrag: **280 Euro** (8 Kurseinheiten, inkl. ein Nachgespräch)

überweisen an: Elke Fischer-Wagemann, Natur und Märchen.

Konto: Raiffeisenbank Roth-Schwabach, **DE13 7646 0015 0000 5311 70**

Nach Eingang der Gebühren erhältst Du die Zugangsdaten zum Kurs.

Weitere Termine im März:

20. März 2021: Frühlings-Tagundnachtgleiche, Zeit des Aufbruchs, des Wachstums und der ersten Schritte, Jahresfeste feiern mit Elke und Philomena

Die Jahreskreisfeste setzen im Lauf des Jahres jeweils ihre ganz eigenen Fermaten; doch eines verbindet sie miteinander: Sie enthalten grundlegende Botschaften an uns. Wir Menschen können diese „Fermaten“ bewusst aufnehmen und deren verborgene Hinweise w-ach(t)sam in uns bewegen und für uns zu entschlüsseln suchen. Maria Philomena Piehler und ich verstehen unser Kursangebot in der Weise, traditionelle Feste und deren Rituale aus ihrem Dornröschenschlaf zu wecken und deren Botschaften und Inhalte für unsere heutige, von Unsicherheiten und starken Veränderungen geprägten Welt, zu be-greifen und weiter zu entwickeln. Unser eigenes Üben, Hin-Spüren und Erforschen sind uns dabei Weg und Wegweiser zugleich. Wir freuen uns über jede und jeden Teilnehmer*in, die bzw. der sich mit uns auf den Weg macht, auf die Reise hin zu sich selbst, hin zu neuen Entwicklungen und Zielen für unsere heutige Zeit

Zur **Frühlings-Tagundnachtgleiche** feiern wir die **Zeit des Aufbruchs, des Wachstums und der ersten Schritte**. Dazu haben wir 5 Sprachnachrichten aufgenommen und eine kleine Frühlingsüberraschung vorbereitet, die jeder/jedem, die/ der sich angemeldet hat, per Post in den Briefkasten flattern wird.

Im Anhang findest Du unsere Einladungskarte zum Kurs.

Es gibt auch wieder ein kleines **Video** dazu: <https://youtu.be/dttlJRqQp8>

Anmeldung zur Frühlings-Tagundnachtgleiche 2021 per Mail oder Anruf bei Elke:

natur_maerchenwerkstatt@web.de oder **0173 9833862**

Stichwort: *Frühling Online*

Bitte angeben:

- Deine Postadresse, damit wir Dir Deine Frühlingsüberraschung zusenden können
- Wenn Du die Sprachnachrichten nicht über den link zu meiner Webseite aufrufen möchtest oder kannst, gib bitte an, worüber wir Dir diese zukommen lassen können: Mail, Whatsapp, Telegramm, Signal, Threema....

Kostenbeitrag: 38 Euro;

überweisen an: Elke Fischer-Wagemann, Natur und Märchen.

Konto: Raiffeisenbank Roth-Schwabach, **DE13 7646 0015 0000 5311 70**

Anmeldeschluss: 18. März 2021

Herzlichst, Eure Elke

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

Elke Fischer-Wagemann | Auf der Schanz 52 | 90453 Nürnberg | Tel: 0911-63 68 42 | Mobil: 0173 98 22 862
Mail natur_maerchenwerkstatt@web.de | Internet www.naturmaerchenwerkstatt.de
Bankverbindung DE13 7646 0015 0000 5311 70 | BIC GENODEF1SWR | Steuer ID 240/284/10510

