

## Auszeit auf der Alm für Frauen

**Motto: „Naturspiritualität und Visionssuche“  
von 11.- 14. Juli 2012**

zusammen mit **Maria Köstler**, Sozialpädagogin und Ausbildung für Vision Quest auf der Roten Valeppalm, Suttengebiet in Enterrottach, (Bayerische Voralpen)

**„Auszeit – Meditation – Persönlichkeitsentwicklung – Lebensfreude“**

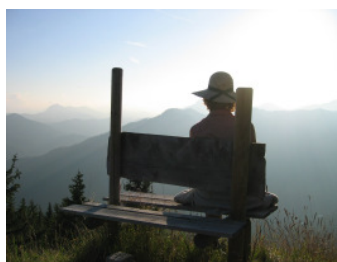
*Auf der urigen Alm können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren. Über Impulse aus Naturmeditationen, Ritualen in und mit der Natur, Wanderungen mit Solozeit und Visionssuche werden wir die Natur als heilsamen Raum wahrnehmen. Mit Hilfe von Coachingmethoden aus der systemischen Naturarbeit können wir in die eigene Klarheit gelangen und unsere Intuition immer stärker spüren. Dabei werden wir uns auch in unserem Frau-Sein immer stärker erfahren.*

Durch **Rituale** erleben wir tragende Gemeinschaft. Wir treten in tiefen Kontakt mit unserem Wesensgrund und unserer Umwelt. Rituale eröffnen einen heiligen und heilenden Raum, der unsere Sinne anspricht und das Herz öffnet. Rituale mit denen wir uns beschäftigen sind u.a. Singen, Räuchern, Segensritual, Rasseln für den Rhythmus, Körpergebet.

### **Visionssuche - Solozeit**

Alleine in der Natur lasse ich Gewohntes hinter mir. Ich erlebe den tragenden Grund meiner eigenen Intuition und lausche der inneren Stimme. Die Natur um mich herum wird zum Spiegel meiner Seele. So kann ich leer werden, mich von Überflüssigen befreien, meine eigenen Schatten erkennen und mich mit meiner ureigenen Kraft verbinden.

Die Solozeit kann über einen halben bis ganzen Tag gestaltet werden.



*Natur als heilsamer Raum – das eigene „Natur-Sein“ erfahren  
Intuition wahrnehmen und Klarheit finden  
Kraft und Energie schöpfen  
Lebensfreude und Lebendigkeit aktivieren*



*Sich Spüren – sich wahrnehmen als Einheit von Körper, Geist und Seele  
Neue Perspektiven und Blickwinkel einnehmen  
Lösungen auf persönliche Fragen finden  
Neue Wege erkennen*

Die Natur als Ort der Erneuerung und Kraft ist den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Das einfache Leben in der Natur fördert die Begegnung mit uns selbst. Ziel der Auszeit ist es sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden fern von Alltag, Hektik und Leistungsdruck.

Die Tage der Auszeit sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen UNTER-WEGS sein, sich erleben und Freude spüren.

Unterkunft ist die urige **Rote Valeppalm**, wo zwar keine Almbewirtschaftung mit Kühen betrieben wird, aber Selbstversorgung und Natur pur erlebt werden können. Unsere Unterkunft ist mit Matratzenlager und Holzofen ausgestattet.



Die „Auszeit“ findet bei jedem Wetter statt. Grundkondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Erwünschenswert ist eine tolerante Einstellung zu vorher nicht kalkulierbaren Gegebenheiten wie z.B. Wetterbedingungen.

Bitte beachten Sie nach Buchung die weiteren Informationen bzw. die Ausrüstungsliste für Ihre „Auszeit auf der Alm“.

**Zeit:** Beginn: Donnerstag, den 11.Juli, 10 Uhr  
Ende: Samstag, den 14.Juli, ca.15 Uhr

**Kursgebühr: 220€**  
**Unterkunft und Verpflegung: 80-100€**

Ich freue mich auf Sie!  
Bei Fragen können Sie mich gerne anrufen.

**Herzliche Grüße Ihre Barbara Loferer**