

## Auszeit auf der Alm für Frauen

**Motto: Naturspiritualität mit Ritualen der Visionssuche  
von 26. - 29. Juni 2014**



Leitung: **Maria Heller**, Sozialpädagogin, Ritual- und Visionssucheleiterin  
**Elisabeth Obermüller**, Begleitung und Pflanzenkunde  
Ort: **Anderlalm**, Brauneck-Gebiet nahe **Lenggries**, (Bayerische Voralpen)

Auf der uralten Alm können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren. Über Rituale in und mit der Natur, Wanderungen mit **Solozeit** und **Visionssuche** und spirituellen Impulsen werden wir die Natur als heilsamen Raum erfahren. In diesem Seminar erkunden wir vor allem die Sprache der Bäume und Pflanzen und gehen mit einer individuellen Lebensfrage auf Forschungsreise. Im Kreis der Frauen und dieser weiblichen Kraft wollen wir den eigenen Seelenpfad folgen und unsere Intuition immer stärker spüren.

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. Wir werden zusammen heilende Lieder singen, mit Pflanzen räuchern und verschiedene Körpermeditationen kennen lernen.

### **Solowanderungen**

Wir werden uns immer wieder Zeit nehmen, alleine in die Natur einzutauchen. Dort kannst du den tragenden Grund deiner eigenen Intuition erleben und der inneren Stimme lauschen. Die Natur um dich herum wird zum Spiegel deiner Seele. Mit einer individuellen Lebensfrage kannst du an einem Baumkraftort verweilen und leer werden, um die eigenen Schatten und die ureigenen Kraft zu erkennen. Anschließend sitzen wir im Kreis und teilen erlebte Geschichten miteinander.

*Kraft und Energie schöpfen*

*Intuition wahrnehmen und Klarheit finden*

*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*

### **Bäume und Pflanzen – Quelle meiner Kraft**

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 und die uralte Fähigkeit zu stärken, die Natur als Kraft- und Heilquelle für das eigene Leben zu nutzen. Diesmal wollen wir bewusst mit den Bäumen und Pflanzen in Kontakt treten und ihre Weisheit erkunden.

Unterkunft ist die **Anderlalm**, Mitten im Brauneck-Gebiet. Unsere Hütte ist mit Zimmern, unterteilten Matratzenlagern, einer Feuerstelle und einer netten Stube ausgestattet. Wir werden uns selbst versorgen und Natur pur erleben.



Die „Auszeit“ findet bei jedem Wetter statt. Sie ist eine Forschungsreise, bei der neue und erfahrene Frauen ihren Platz finden. Grundkondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Wünschenswert 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 26.Juni, 10 Uhr Treffpunkt Lenggries Bahnhof  
Ende: Sonntag, den 29.Juni, ca.12 Uhr

**Kursgebühr: 249€**  
**Unterkunft und Verpflegung: 80-100€**

Wir freuen uns auf Sie!  
Bei Fragen können Sie gerne anrufen unter 0174-3475050 (Barbara Loferer).

**Herzliche Grüße Maria Heller + Elisabeth Obermüller**