

Elke Fischer -Wagemann



- Diplom-Geologin
- Lehrerin an Grund- und Waldorfschule
- Märchenerzählerin
- Umweltpädagogin
- Fortbildungs- und Seminararbeit
- Coaching mit Märchen und praktischen Übungen in der Natur
- Naturtherapeutin (i.A.)

Ich nehme an dem WALHK-Kurs teil, ...*

- *weil ich etwas für mich tun möchte, mich selbst besser kennenlernen möchte, mich selbst wieder finden möchte, Zeit für mich ohne Ablenkung haben möchte, ich mal abschalten möchte.*
- *weil ich dort zur Ruhe komme und immer wieder neue Anregungen und Möglichkeiten kennenlernen.*
- *weil ich dort übe und erlebe, wie die Natur mich selbst widerspiegelt.*
- *weil ich lerne einen Blick zu bekommen für Dinge, die für mich selbst bedeutsam sind.*
(*Teilnehmerinnenstimmen)

Information und Anmeldung:

Elke Fischer-Wagemann

0911 63 68 42

0173 98 22 862

natur_maerchenwerkstatt@web.de

www.naturmaerchenwerkstatt.de

Newsletter anfordern unter:

natur_maerchenwerkstatt@web.de

Werkstatt für Selbstentfaltung
Natur & Märchen



WAHLK © Online-Kurse 2021



*Der Himmel ist genauso unter
unseren Füßen wie über
unserem Kopf.
Henry David Thoreau*

WALHK © - Online-Kurse:

Wähle Dir Dein Thema aus folgenden Kursen aus:

Kurs 2: Aufbruch und Neuanfang

Kurs 2: Suche nach dem Glück

Kurs 3: Reise zu sich selbst

Kurs 4: Wer bin ich?

Kurs 5: Energie gewinnen

Ablauf der Online- Kurseinheiten:

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Einmal wöchentlich erhältst Du 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 eigenen Wohnräumen. In diesem Fall bitte ich Dich, mich zu kontaktieren um mit mir die ein oder andere Übung dahingehend abzustimmen, damit sie gut und zu Deiner Zufriedenheit gelingen kann.

Jede Kurseinheit besteht aus fünf Teilen:

1. Einstimmung,
2. Lesen (oder hören) eines Märchenabschnittes,
3. Achtsamkeitsübungen,
4. Natur als Übungsraum
5. Erzählen/ Aufschreiben Ihrer Gedanken und Erlebnisse (telling your story)

Dauer des Kurses siehe Teilnahmebedingungen

Das WALHK© - Konzept

W eg	Im Gehen und Verweilen
A tmen	den eigenen Rhythmus finden;
H eute	im Hier und Jetzt ganz DA sein
L oslassen	Nicht mehr festhalten müssen; das ist
K unst	sich selbst zu entfalten.

WALHK©, das heißt: sich in der Natur die Zeit und den Raum nehmen und darin (in einer besonderen inneren Haltung) ganz da sein.

WALHK©, das heißt wiederholendes wöchentliches Üben in der Natur. Selbstempfindungen werden dabei wesentlich vertieft und führen zu nachhaltiger Entspannung und Erholung.

Das **WALHK©**-Konzept ist eine Übungsweise des absichtslos-achtsamen In-der-Natur-Seins, welche auf vier Säulen basiert:

- auf den Beschreibungen des amerikanischen Philosophen Henry David Thoreaus, der in seinem Werk "Walden oder das Leben in den Wäldern" das Streifen (*Walking*) durch die Natur als eine "Suche nach den Quellen des Lebens" bezeichnet;
- auf Übungen aus dem in Japan praktizierten Gesundheitsverfahren "Shinrin Yoku", in Deutschland landläufig auch als "Waldbaden" bekannt,
- auf der von Dr. W. Sachon entwickelten Naturtherapie (EXIST-Naturtherapieschule) und
- auf der praxisorientierten Symbolarbeit mit Märchenmotiven.

Teilnahmebedingungen:

1. Bitte angeben: Name, Adresse, Rufnummer, Mailadresse, wenn möglich: Dein Anliegen. Deine Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt!
2. Nach Absprache kann mit mir auch ein 1:1 Coaching vereinbart werden. Die Konditionen dazu bitte gesondert bei mir erfragen.
3. Kostenbeitrag: **280 Euro** (8 Kurseinheiten, inkl. ein Nachgespräch)
4. überweisen an: Elke Fischer-Wagemann, Natur und Märchen.
Konto: Raiffeisenbank Roth-Schwabach, DE13 7646 0015 0000 5311 70
5. Nach Eingang der Gebühren erhältst Du die Zugangsdaten zum Kurs.
Infos und Anmeldung:
natur_maerchenwerkstatt@web.de

Ich freue mich auf Dich :-)

Elke Fischer-Wagemann