



## Outdoor-Seminare Weserbergland

Im Naturwald dürfen sich die Bäume ungestört entwickeln: langsam, schnell, gerade oder schief, sie werden alt, sterben und bieten Schutz und Nahrung für die nächste Generation. Nirgendwo kann man den großen Fragen des Lebens besser nachgehen als in dieser zauberhaften Umgebung des Hohensteins: Hier steckt der Wald voller Symbole, die wir sinnlich erfassen, teils schweigend erleben und sodann für uns deuten werden. Was verbindet uns mit unseren Ahnen? Welche Aspekte der Vergangenheit möchten wir loslassen? Von welchen Emotionen fühlen wir uns abgeschnitten? Uns verbindet als Generation ein ähnliches Erleben, das aber individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Deshalb wird der Austausch in einer kleinen Gruppe – es gibt max. 6 Teilnehmer – meist als heilsam empfunden: am Beispiel der anderen lernen auch wir.

Wir werden unsere Körper gehend so in Bewegung bringen, dass Emotionen frei fließen können. Dabei wird das Outdoor-Seminar zu einer geführten Medizinwanderung: „Medi-cina“ bedeutet hier, Mittel („medi“) zu finden, die uns im gegenwärtigen Augenblick helfen, eine anstehende Frage zu beantworten. Das können Baumkreationen sein oder kleine Tiere, die uns plötzlich faszinieren...

Es wird an diesem Nachmittag vier Etappen geben: vier Himmelsrichtungen, vier Themen, vier inspirierende Gesprächsrunden an fabelhaften Orten, vier kleine Rituale:

1. Dank an unsere Ahnen
2. Umgang mit unseren Emotionen
3. Verbundenheit mit Mutter Erde
4. Wandlung/ Transformation

Dadurch entstehen neue Verbindungen – im Inneren und nach außen.

### **Der Hohenstein:**

Das Naturschutzgebiet Hohenstein im Weserbergland besteht aus Muschelgestein. Hier war einmal ein Meer. Das Felsplateau diente in vorchristlicher Zeit als Kultstätte.



## **Organisatorisches und Preis:**

**Zeit:** Samstag, 13 – ca. 18 Uhr, aktuelle Termine: s. Website [www.beatrice-von-singen.de](http://www.beatrice-von-singen.de)

**Anreise:** Naturschutzgebiet Hohenstein, 31840 Hessisch Oldendorf  
Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung per Mail mitgeteilt. Bei Anreise mit dem Zug: bis Bahnhof Hessisch Oldendorf, von dort individueller Abholservice

**Seminargebühr:** 69 EUR

**Teilnahmevoraussetzung:** Fitness für eine ca. 8 km lange Wanderung auf z.T. steilen Waldwegen, Höhenunterschied ca. 200 m



## **Anmeldung:**

Anmeldung: bitte per Mail an [info@beatrice-von-singen.de](mailto:info@beatrice-von-singen.de)  
Dort werden auch individuelle Fragen beantwortet. Genauere Informationen zur individuellen Vorbereitung auf das Seminar erfolgen nach Rechnungserstellung und Bezahlung ebenfalls per Mail.

Rücktritt: Bei Abmeldung aus wichtigem Grund (Krankheit, Familien-Notfall) bis drei Tage vor dem Seminar wird die Gebühr zu 50% erstattet. Alternativ kann gern ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

## **TeilnehmerInnenstimmen:**

*„Nun fühle ich mich vollständiger und ausgefüllter. Die einzelnen Etappen des Weges griffen ineinander, ließen mich fühlen und tief empfinden und haben mich geerdet. Nun fühle ich mich mehr in mir zu Hause, bin mehr bei mir. Die Erinnerung an das Blätterdach der Buchen lässt mich immer noch >>mich behütet<< fühlen. Das alles macht mich innerlich rund und dafür danke ich dir ganz herzlich.“ (Teilnehmerin September 2020)*

*„Sehr gehaltvoll, sehr eindringlich und intensiv.“ (Teilnehmer Oktober 2020)*

*„Ich bin froh, den Tag mit deiner Begleitung und Inspiration am Hohenstein verbracht zu haben. Es waren wertvolle Anstöße dabei, vor allem die Vorsätze etwas anders zu sehen und zu machen, die mir im Laufe des Tages selbst gekommen sind. Anstöße aus dem Kontakt mit dem Verein Kriegsenkel helfen mir, in der Vergangenheit schwer deutbare Zustände einzuordnen und vor allem Gemeinsamkeiten von Angehörigen einer Generation zu erkennen. Der Wald war ein wunderbarer Raum!“ (Teilnehmerin Juni 2022)*

