



Mitten in der Adventszeit und den Vorbereitungen für Weihnachten geht unser Blick schon ins nächste Jahr. Zunächst bedanken wir uns bei alle Menschen, die unsere Arbeit unterstützen und den Weg zu uns gefunden haben. Durch viele Begegnungen sind wir reich beschenkt worden. Vieles ist in Bewegung und wir befinden uns, wie im Leben, in Veränderungsprozessen. Wir wachsen an uns und mit unseren Kursteilnehmer/innen, um weiterhin ein Ort der inneren Einkehr, der Begegnung und Begeisterung zu sein. Neue Kurse und Projekte sind in Planung über die wir aktuell informieren werden. Also lasst Euch überraschen.

Wir wünschen Euch von Herzen eine gesegnete Weihnachtszeit und ein zufriedenes und freudvolles 2019.

Räuchern in den Raunächten

25.12. bis 05.01.:

Informationen und Kräuter für das Räuchern zuhause

Gabriele hat ein Informationsblatt zu den Räucherkräutern und den Themen der jeweiligen Raunacht zusammengestellt.

Informationsblatt liegt auf unserer Website (Zugang über Newskasten auf der Startseite)



Jahreszeitenfest

06. Januar 2019 ab 13.00:

„Dreikönigsrauch“

Leitung: Gabriele Helbig

Den Abschluss der sogenannten Rau(ch)nächte bildet der „Dreikönigsrauch“.

Aus Myrrhe, Weihrauch und Gold erstellen wir die Dreikönigsessenz. Beim Anrühren dieser Essenz unterstützen und begleiten uns Lieder, Gebete, Gedichte und Märchen. Ist die Essenz „energetisch verdichtet“ wird sie in Haus, Hof und Garten versprengt, sowie an die Anwesenden zur eigenen Segnung verteilt.



Mehr Info dazu auf unserer Website! Bitte rechtzeitig bei Gabriele tanzkunst@gmx.de oder 0176 21871309 anmelden!

Aktuelles

Samstag 12. Januar „Feldenkrais und Atem“ von 09.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Gabriele Helbing.

Kosten: € 98,- p.P. inkl. Verpflegung.

Die meisten Menschen bewegen sich nicht optimal. Schmerzen, Verspannungen, Stress, festgefahrene Bewegungsmuster, unzureichende Atemtechniken, Verschleißerscheinungen... führen zu eingeschränkten Bewegungsabläufen und verstärken wiederum unsere Symptome (wie z.B. Kopfschmerzen,

Rückenprobleme, Verdauungsstörungen, Gelenksentzündungen...). Durch ein bewusstes Körpererleben, das spielerische Experimentieren mit Bewegung und Atem, lernen wir die Möglichkeiten unserer Körperaktivitäten wieder ökonomisch zu nutzen.



**Anmeldung bis 08. Januar bei Gabriele tanzkunst@gmx.de oder 0176 21871309.
Mehr Info dazu auf unserer Website!**

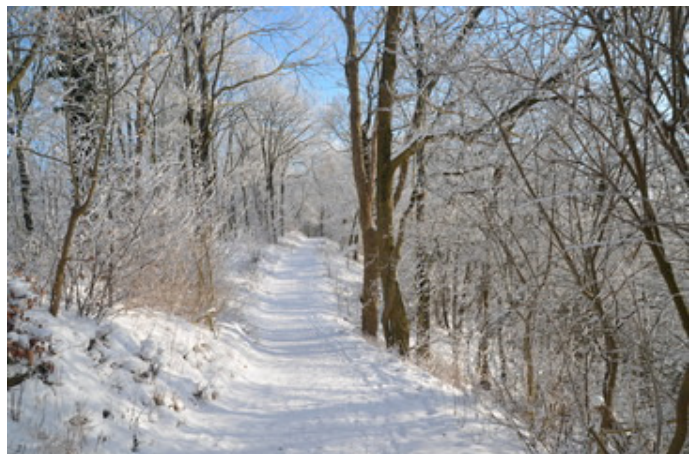
Sonntag 13. Januar „Stille-Wanderung“ um 10 Uhr

Leitung: Gabriele Helbing.

Treffpunkt: Forsthaus Rehmühle

Kosten: € 20,- p.P.

Die Stille der Natur lädt uns ein in unsere eigenen „Körperräume“ einzutauchen und uns bewusster im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Meditationen und Achtsamkeitsübungen begleiten uns während der schweigsamen Wanderung.



Anmeldung bei Gabriele tanzkunst@gmx.de oder 0176 21871309. Mehr Info dazu auf unserer Website!

Bogenschießen

Winterpause bis März

Autonomietraining

Termine erst wieder im Februar

Gerhard befindet sich vom 05. bis 25. Januar im Urlaub.



Vorweihnachtliche Grüße aus dem Forsthaus!



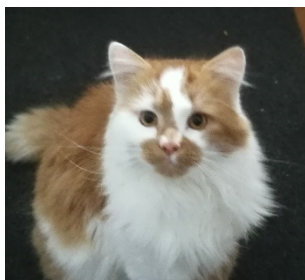
Gerhard Altmann
Zertifizierter Autonomietrainer
European Business Coach
Trainer für intuitives
Bogenschießen, Kursleiter
therapeutisches Bogenschießen



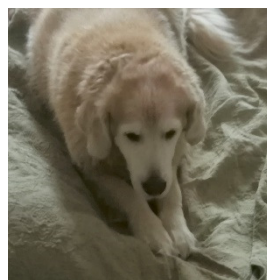
Gabriele Helbig
Dipl. Sozialpädagogin, Kunst-,
Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Gestalt- und klientenzentrierte
Lebensberatung nach C. R. Rogers



Jonas Helbig
Pfarrer, Meditationsleiter, Notfallseelsorger,
Traumaaarbeit und Krisenintervention,
Hakomi- und Körperarbeit



Merlin
Großgewordener Haustiger



Maya
Hundedame im Ruhestand