

## Begegnung, Begleitung, Bewegung – mitten in Wald und Natur

Nach einem erfüllten Berufsleben oder ergänzend zu einer beruflichen Tätigkeit haben wir uns zu einer Wohn-, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft zusammengefunden. Als selbstständige Freiberufler bieten wir mit unseren unterschiedlichen und ergänzenden Fähigkeiten eine breite Palette der persönlichen Begleitung und Unterstützung für Einzelpersonen und Gruppen an. Bewusst haben wir nun unsere Ausrichtung geschärft und wollen mit unseren Angeboten noch stärker das Erleben der „Kraftquelle Wald & Natur“ mit unserer Arbeit ermöglichen.



**Gerhard Altmann**  
Zertifizierter Autonomietrainer  
European Business Coach  
Trainer für intuitives Bogenschießen

[gerhard.altmann@gmail.com](mailto:gerhard.altmann@gmail.com)  
Mobil: 0172 8736253



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

[tanzkunst@gmx.de](mailto:tanzkunst@gmx.de)  
Mobil: 0176 21871309



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

[jo.helbig@gmx.de](mailto:jo.helbig@gmx.de)  
Mobil: 0162 4124299



## Kraftquelle Wald & Natur

Das Forsthaus Rehmühle, eingebettet in die wunderbare, intakte Natur des Nordschwarzwaldes, ist ein idealer Ausgangspunkt für Begegnungen in und mit der Natur. Wir dürfen immer wieder erleben, welche positiven Auswirkungen die unterstützenden Energien von Haus und Gelände auf die Menschen haben, die zu uns kommen. Diese Erfahrung, die direkt angrenzenden Wiesen mit geschützten Pflanzen und der bis fast ans Haus reichende Wald soll nun in unserer Arbeit eine noch wichtigere Rolle spielen. Für Menschen, die müde vom Alltag sind, die wieder Kraft schöpfen und sich wieder selber spüren wollen. Menschen, die mehr zu sich selbst finden, ihrem Leben neuen Ausdruck verleihen und ihre Weiblichkeit oder Männlichkeit intensiver leben wollen.

# Seminarkonzept „Wald & Natur“

Oft fällt es Menschen schwer sich im Alltag oder in geschlossenen Räumen zu öffnen. Wald und Natur ermutigen Menschen dazu und für manche ist deren Vitalität und Mächtigkeit ein Ansporn sich dem eigenen Leben zu stellen und mit der „Kraftquelle Wald & Natur“ das eigene Potenzial zu erschließen. Dafür haben wir nun ein neues, eigenständiges Konzept entwickelt:



## Die Aspekte

Vertrauen und Heilwerdung kann oft durch den Kontakt mit der Natur entstehen. Der Mensch benötigt „Freizeiten“, um der Hektik und Lautstärke des Alltags zu entkommen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Wald und Natur verhelfen uns dazu jeden Moment wieder bewusster zu leben und Geduld, Ruhe, Gelassenheit und Dankbarkeit zu üben. Und die Balance von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Dies gelingt durch die verschiedenen Aspekte

- Grundprinzipien des Lebens entdecken
- Vertrauen in Leben und Wachstum
- Der natürliche Fluss der Jahreszeiten
- Achtsamkeit und Wertschätzung für den Körper
- Die Kraft des Lichts
- Stille für Geist und Seele

## Aufbau und Wirkung

- **Zugang zur eigenen Wahrnehmung öffnen**  
(z.B. durch Autonomietraining, intuitives Bogenschießen und Körperwahrnehmungsübungen)
- **Die eigene Wahrnehmung vertiefen**  
(z.B. Wanderungen und Meditation im Wald, meditatives Bogenschießen, Sensibilisierungsübungen, Tanztherapeutische Arbeit, Rituale in der Natur ...)
- **Das eigene Potenzial erschließen**  
(Identitätsfindung und –stärkung, mehr Lebensfreude, kreativer und flexibler Umgang mit Problemen, Entdecken von Fähigkeiten, Ressourcen und Bewältigungsstrategien, Erweiterung der Sozialkompetenz ...)



# Unsere aktuellen Angebote ...

**... für Menschen, die sich eine Auszeit vom stressigen Alltag wünschen, neu Kraft schöpfen wollen, Verbindung und Heilwerdung in der Natur suchen oder sich Selbst und ihr Potenzial verwirklichen wollen.**

Wir beginnen nun mit ersten konkreten Kursen, es werden weitere folgen - zum Beispiel konkret für Männer in Veränderungssituationen und Identitätsfindung (Pubertät, Beziehung, Midlife-Krise, Ruhestand ...). Begegnen Sie uns, sprechen Sie mit uns über Ihre Anliegen und Ideen.



## Autonomietraining

Wahrnehmen des eigenen Raumes, der eigenen Gefühle und Bedürfnisse

## Bogenschießen

Haltung und Fluss, Fokussieren und Loslassen, Wahrnehmung von Blockaden  
Schnupperkurs Samstag, 14. April, 14 bis 17 Uhr

## Stille-Wanderungen

04.03., 28.04., 26.05., 10.06., 14.07., 08.09., 13.10., 17.11. und 15.12.2018 jeweils ab 10 Uhr.

## Rituelle Maskenarbeit in der Natur

3-teiliger Kurs jew. 10 bis 17 Uhr, Samstag 03. Und 10. März, Sonntag 11. März

## Heilfasten in der Natur

Wochenende 17./18. März jew. 9 bis 18 Uhr

## Kräuterwanderung

Samstag, 5. Mai, ganztägig

Kontakt: Gabriele Helbing

**Detaillierte Informationen und neue Angebote finden Sie auf unserer Website:**

[www.forsthaus-rehmuehle.de](http://www.forsthaus-rehmuehle.de)

*Bernhard von Clairvaux (1090-1153): „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern. Bäume und Steine werden Dich Dinge lehren, die Dir kein Mensch sagen kann.“*