



Noch verharrt die Natur in winterlicher Starre, doch die Tage werden merklich länger, die Natur erwacht langsam zum Leben und bald werden die ersten Blumen die Schneedecke durchbrechen. Mit Freude erwarten wir den Frühling und bieten in den nächsten Monaten die ersten Veranstaltungen an.

Heilfasten

Leib und Seele reinigen durch die Heilkraft der Natur

Einführung in das Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Wochenende 02./03. März, jeweils 9 bis 18 Uhr

Leitung: Gabriele Helbig

Kosten: 140,-€ pro Teilnehmer (inkl. Verpflegung und Getränke)

Im ersten Teil des Kurses erhalten Sie grundlegende Informationen (Theorie und Praxis) zum Heilfasten nach Hildegard von Bingen. Ein zusammenfassendes Script hilft Ihnen dabei, sich selbst für den Weg des Fastens zu entscheiden. In den zwei Seminartagen werden wir bereits mit den vorbereitenden Entlastungstagen beginnen, d.h. wir nehmen nur leichte Speisen zu uns, die den Körper nicht belasten (Dinkelporridge, Dinkelrisotto...). D.h. auch wenn Sie sich jetzt noch nicht für das Fasten entscheiden sollten, wird der Körper trotzdem durch die Speisenfolge entlastet.

Nach der Einführung in die Praxis des Fastens, wird die Natur in uns einen großen Raum einnehmen und wir unternehmen eine meditative Wanderung, Naturmeditationen und Achtsamkeitsübungen in und mit dem Naturraum Wald.

Info und Anmeldung unter kontakt@forsthaus-rehmuehle.de oder bei Gabriele tanzkunst@gmx.de bzw. 0176 21871309.

Mehr Info dazu auf unserer Website!



Bogenschießen

**Saisoneroöffnung: Schnupperkurse
„Grundlagen intuitives Bogenschießen“**

**Samstag 16. oder Sonntag 17. März,
jeweils 14 bis 16.30 Uhr**

Leitung: Gerhard Altmann
Kosten: 29,-€ pro Teilnehmer

Diese Kurse unter dem Mammutbaum bieten eine Einführung in die Grundlagen und Sicherheitsregeln des traditionellen Bogenschießens sowie in die intuitive Schießtechnik.

Schwerpunkte sind das Erlernen des Bogenschießens (Körperhaltung, Schießablauf, intuitives Zielen) und Schießübungen. Dauer ca. 2 h. Max. 6 Teilnehmer.

**Info und Anmeldung bei Gerhard Altmann: gerhard.altmann@gmail.com oder 0172 8736253.
Mehr Info dazu auf unserer Website!**



Jahreszeitenfest: Ostara

Frühjahrs-Tag und -Nachtgleiche

Mittwoch 20. März, ab 17 Uhr

Dieser Tag ist der Wiederauferstehung der Natur geweiht. Der Frühling ist nicht mehr aufzuhalten. Die Frühlingsgöttin Ostara fängt die Sonnenstrahlen ein und tanzt mit ihnen. Die Kräfte des Frühlings wirken und vieles kommt ans Licht, was vorher noch im Dunklen geschlummert hat. Wir verabschieden uns von Altem und begrüßen das Neue, verbinden uns mit der Natur und nehmen das Licht der Sonne in uns auf. Bitte zum abschließenden Vesper Brot, Eier, Schinken mitbringen,

Info und Anmeldung unter kontakt@forsthaus-rehmuehle.de oder bei Gerhard Altmann 0172 8736253. Mehr Info dazu auf unserer Website!



Berühren und berührt werden

Die heilende Kraft der Hände

Samstag 30. März, von 09.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: Gabriele Helbig
Kosten: 80,-€ pro Teilnehmer (inkl. Verpflegung und Getränke)

Einen ganzen Tag lang wollen wir uns von nährenden Händen halten und begleiten lassen, damit unserer Seele wieder „Flügel wachsen können“. Heilende Mudras, Achtsamkeitsübungen, Akupressur, Massagetechniken... in Verbindung mit ätherischen Ölen werden uns in der Energiearbeit mit unseren Händen unterstützen. So werden wir unsere Hände an diesem Tag neu und anfänglich erfahren und mit ihnen auf eine Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen.
Info und Anmeldung unter kontakt@forsthaus-rehmuehle.de oder bei Gabriele tanzkunst@gmx.de bzw. 0176 21871309.
Mehr Info dazu auf unserer Website!



Bogenschießen

Kurse „Meditatives Bogenschießen unter dem Mammutbaum“

Samstag 06. oder Sonntag 07. April, jeweils 14 bis 17.30 Uhr

Leitung: Gerhard Altmann
Kosten: 59,-€ pro Teilnehmer

Das Erlernen und Üben des intuitiven Bogenschießens wird begleitet durch die Vertiefung der Körperwahrnehmung und des „Bei-sich-Ankommen“. Dazu gehören Meditationen, Atemtechnik, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen, Imagination sowie die stärkende Energie des Mammutbaums. Die heilsame Kombination aus Zentrieren und Loslassen führt zu Stressabbau, mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Freude am Bogenschießen, Natur und Gemeinschaft.

Dauer ca. 3,5 h. Anschließend deftiges Vesper. Max. 6 Teilnehmer.

Info und Anmeldung bei Gerhard Altmann: gerhard.altmann@gmail.com oder 0172 8736253.
Mehr Info dazu auf unserer Website!



Anfängerkurs „Didgeridoo“

Mit Axel Jung

Samstag 13. April, von 10.00 bis 15.00 Uhr

Veranstalter: Gabriele Helbig

Kosten: 50,-€ pro Teilnehmer (inkl. Verpflegung und Getränke)

Das Didgeridoo ist weit mehr als nur ein Musikinstrument. Beim Spielen vibriert der Klang durch den ganzen Körper und es werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Das Didgeridoo fördert die Tiefenatmung und die spirituelle Entwicklung des Spielers. Das intuitive Spiel ist wie eine Meditation. Der Geist kommt zur Ruhe und Frieden kehrt ein.

Je nach Nachfrage werden weitere Kurse stattfinden und sich daran anschließen. Der Kurs kann aber auch einmalig belegt werden, um das eigene Didgeridoo herzustellen und sich alleine auf den Weg der Didgeridoo-Klänge zu begeben.



Wer kein eigenes Instrument hat, kann ein Didgeridoo aus „Baumarktelementen“ mit speziellem Mundstück im Kurs herzustellen. Kosten: € 25,-

Info und Anmeldung unter kontakt@forsthaus-rehmuehle.de oder bei Gabriele tanzkunst@gmx.de bzw. 0176 21871309.

Mehr Info dazu auf unserer Website!

Heilende Klänge

**Didgeridoo- und Klangschalenmeditation
Mit Axel Jung und Gabriele**

Sonntag 05. Mai, von 10.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Gabriele Helbig

Kosten: 98,-€ pro Teilnehmer (inkl. Verpflegung und Getränke)



Alles in der Natur hat seinen eigenen Rhythmus (Atem, Blutkreislauf, Stoffwechselprozesse...), der von unterschiedlichen Faktoren bestimmt wird. Stress, Krankheiten, ein fehlendes soziales Netzwerk,... können diesen Rhythmus und uns aus unserem Gleichgewicht bringen. Daher wollen wir an diesem Tag durch Klangmeditationen, Atemarbeit und Achtsamkeitsübungen unserem Körper „ein Geschenk“ machen.

Info und Anmeldung unter kontakt@forsthaus-rehmuehle.de oder bei Gabriele tanzkunst@gmx.de bzw. 0176 21871309.

Mehr Info dazu auf unserer Website!

Jahreszeitenfest „Beltane – Walpurgisnacht“

Dienstag, 30. April, ab 16.00 Uhr (Brückentag!)

Dies war eines der wichtigsten Feste der keltischen Kultur. Wir feiern dieses Sonnenfest mit Maibaum, männlichen und weiblichen Ritualen, mit Tanz, Feuer, Essen und Trinken.

Detaillierte Informationen in Kürze auf unserer Website!



Autonomietraining

Die spezielle Aufstellungsarbeit für mehr Souveränität im Leben.

Der Druck auf jeden Einzelnen nimmt heute ständig zu. Wir orientieren uns an den Erwartungen von außen – an dem was der Partner, die Kollegen, der Chef usw. von uns fordern. Dabei verlieren wir uns selbst. Wir sind nicht mehr in der Lage all diese Erwartungen zu erfüllen. Trotz aller Bemühungen und einem Energieeinsatz der uns erschöpft, gelingt es uns nicht. Die Folgen liegen auf der Hand: Orientierungslosigkeit, Handlungsblockade, Stress, Ermüdung, Resignation, Depression, Burn-Out.



Für ein gesundes, erfülltes Leben, für gelingende Beziehungen und Partnerschaft ist es entscheidend, gegenüber Erwartungen und Anforderungen von außen eine gesunde Distanz herzustellen. Sich am Eigenen zu orientieren, in Verbindung mit sich selbst zukommen und aus dieser Souveränität heraus zu entscheiden, wie ich mit den Anforderungen des Lebens umgehe, was mir wichtig ist.

Autonomietraining und Autonomiearbeit lösen entsprechende Blockaden, stellen die Verbindung zum Eigenen her und ermöglichen den Zugang zum persönlichen Potenzial.

Mehr Informationen: www.autonomiearbeit.de

Einzelsitzungen nach Terminvereinbarung - Kontakt:

E-Mail: gerhard.altmann@gmail.com

Mobil: 0172 873 62 53



Frühlingsgrüße aus dem Forsthaus!



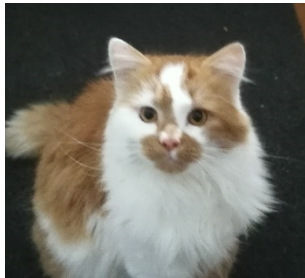
Gerhard Altmann
Zertifizierter Autonomietrainer
European Business Coach
Trainer für intuitives
Bogenschießen, Kursleiter
therapeutisches Bogenschießen



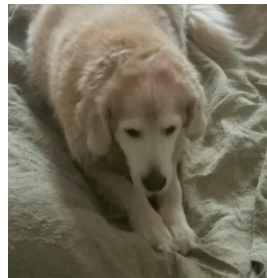
Gabriele Helbig
Dipl. Sozialpädagogin, Kunst-,
Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Gestalt- und klientenzentrierte
Lebensberatung nach C. R. Rogers



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



Merlin
Großgewordener Haustiger



Maya
Hundedame im Ruhestand