

Heilkraft aus der Natur zur Stärkung unserer Resilienz

Wir werden in und mit der Natur unsere Sinne öffnen, die wir im hektischen Alltag nur zu oft ausschalten und die Magie der Langsamkeit sowie den Zauber der Natur für uns neu entdecken. Wir kultivieren eine tiefere Ebene des Glücks, in dem wir einen Zustand der inneren Ruhe und Weite fokussieren. Gedanken nehmen dann ab und Bewertungen verlieren an Bedeutung.



Manchmal benötigen wir zum Erkennen unserer wahren Größe ein Gegenüber.
Genau dafür dienen diese Angebote!

Kräuter-Wanderung



Elemente dieser Wanderung:

- ✓ Pflanzenbotschaft & Kommunikation mit Naturwesen
- ✓ Wahrnehmungsschulung & Hellsichtigkeitstraining
- ✓ Herstellung von diversen Kräuter-Rezepturen

*Wie kann ich meine Feinfühligkeit als Stärke erleben?
Welche Kräuter können mir dabei helfen?*

In diesem Tag lernst du deine feinen Antennen noch etwas genauer kennen. Du wirst in der Lage sein, feinstoffliche Botschaften von der Natur zu empfangen. Du stärkst deine Wahrnehmung und bekommst eine Rückkoppelung, welches dein stärkster Kanal in der feinstofflichen Kommunikation ist.

Wir werden Wald- und Wiesen-Kräuter bestimmen und sammeln. Jeder darf sich ein Ur-Tinktur und Kräuter-Öl ansetzen – mit den Kräutern, die sich in der vorherigen Natur-Kommunikation gezeigt haben. Wir werden uns ein Kräuter-Salz herstellen und eine intuitive Tee-Mischung zusammenstellen.

In Menzenschwand werden wir uns ein Wiesen-Kräuter-Pesto mit Bärwurz zubereiten und es mit Vollkornbrot kosten.

In Freiburg werden wir uns im Rosen-Garten ein Aura-Spray und eine Kräuter-Salbe herstellen.

Freue dich auf einen wunderschönen Tag im Einklang mit der Natur, wo magische Begegnungen mit Natur-Wesen möglich werden und sich dir die Medizin von Wild-Kräutern erschließen möchte.

Termine Freiburg:

Sonntag, 30. Juni 2024, 13 Uhr

Samstag, 20. Juli 2024, 10 Uhr

Termine Menzenschwand:

Samstag, 29. Juni 2024, 10 Uhr

Sonntag, 21. Juli 2024, 13 Uhr

Preis: € 75 pro Person

Dauer: ca. 5 Stunden (je nach Gruppe)

Anforderung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Du solltest offen sein für neue Erfahrungen

Ressourcen-Wanderung



Elemente dieser Wanderung:

- ✓ Rückkoppelung an die eigenen Ressourcen
- ✓ Spiegelung der eigenen Stärken
- ✓ Aufstellung mit Natur-Materialien
- ✓ Neue Kraft und Energie für den Alltag tanken
- ✓ Austausch mit Gleichgesinnten

Dich erwartet an diesem Tag ein bunter Strauß an Sinnes-Wahrnehmungen und Eindrücken. Übungen zu den Themen: Vertrauen, Intuition, Herzöffnung, sowohl Empathie als auch Abgrenzung und Schutz. Es gibt Raum für Erfahrungen alleine, zu zweit und in der Gruppe.

Wir kehren der hektischen Welt und dem tosenden Alltag den Rücken und stärken uns in der Stille. Im Rauschen der Wälder und inspiriert vom Gezwitscher der Vögel lauschen wir in uns, um unserer eigenen Melodie zu lauschen.

Wie klingt deine Melodie?

An welche verborgenen Stärken und ungeahnte Ressourcen möchte dich die Natur erinnern?

Komm mit auf diese Ressourcen-Wanderung. In der Natur werden wir auftanken, verweilen und den Antworten in uns Raum geben. Jeder für sich wird seine eigenen Ressourcen spüren und wahrnehmen können.



Termine: Samstag, 6. Juli 2024, 10 Uhr
Samstag, 13. Juli 2024, 10 Uhr

Preis: € 75 pro Person

Dauer: ca. 5 Stunden (je nach Gruppenintensität)

Ort: Menzenschwand

Anforderung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig
Du solltest offen sein für neue Erfahrungen

Qi-Walking & Kristall-Klang



Die 5 Wandlungsphasen durch QiGong-Übungen zu erfahren verhilft uns zu einem besseren Verständnis für uns selbst und für die Natur mit Ihrem Jahreskreis.

Die 5 Wandlungsphasen

Frühling	Aufbruch, Neubeginn, Kreativität
Sommer	Expansion, Fülle, reifen
Spätsommer	Ernte, Genuss, Dankbarkeit
Herbst	sammeln, konzentrieren, reflektieren
Winter	Ruhe, in sich gehen

Das erwartet dich:

- ✓ **Qi-Walking** Lockerungsübungen vor allem für das Becken ermöglichen ein beschwingtes Gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers.
- ✓ **Qi-Gong** Übungen, um Yin und Yang zu harmonisieren
- ✓ **Mentale Ausrichtung:** mit innerer Klarheit lenken wir unsere Gedanken bewusst in die Richtung unseres Ziels.
- ✓ **Achtsamkeits-Training:** durch bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers bei den Übungen.
- ✓ **Organwesen-Meditation**
- ✓ Außerdem profitierst du vom sogenannten **Biophilia-Effekt**, der sich in der Verbindung zu Natur einstellt.

Zusätzlich wirst du von den Klängen meiner Kristallpentonia® sanft eingehüllt. Die Klänge harmonisieren das menschlichen Energie-System.

Termine: freitags 15 Uhr

21.06.2024 Schnepfhalde Menzenschwand
 28.06.2024 Mathisleweiher Hinterzarten
 05.07.2024 Schnepfhalde Menzenschwand
 12.07.2024 Mathisleweiher Hinterzarten

Preis: € 30

Dauer: ca. 2-3 Stunden

Anforderung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Melanie führt dich in die Natur:

Ihre Liebe zur Natur, den kleinen und großen Wesen machen einen Tag in der Natur mit Melanie zum Geschenk.
Heimatverliebt, naturverbunden,
unaufdringlich und präsent.
(So wird sie von ihrem Umfeld beschrieben.)

Ihr Motto:
„Wesentliches in der Natur entdecken“

Natur-Wesen
Hinterdorfstraße 3
79837 Menzenschwand
Telefon: +49 76 75 / 359 98 68
www.natur-wesen.com
post@natur-wesen.com



Melanie Manns
Resilienz-Trainerin, Erlebnispädagogin,
Touristikfachwirtin,
Dozentin, Natur-Coach

Kundenstimmen:

Das sagen Teilnehmer/innen, die mit mir schon unterwegs waren:

„Noch nie hat mich eine Wanderung so inspiriert.“
Cornelia, Freiburg

„Es ist immer wieder ein Erlebnis mit Melanie in der Natur zu sein. Sie versteht es, sich wieder schnell mit seinen eigenen Kräften im Wald in Verbindung zu bringen.“
Vita, Freiburg

„Wenn ich hier könnte, würde ich 10 Sterne vergeben. Ich hätte nie gedacht, dass die Zeit mit Melanie Manns einen derart beflügeln kann. Raus aus dem Büro, rein in die Natur und das mit einer tollen Begleitung. Vielen Dank.“
Wolfram, Titisee

„Melanie bringt einem die Natur auf allen Ebenen näher. Ob an Kraftorten oder auf Schneeschuhen im Winter. Es ist ein Erlebnis der besonderen Art. Sehr zu empfehlen.“
Silvana, Albruck