



NATOURZEITEN



NATOURZEITEN



Manuela Busch

NATOURZEITEN

Absolvierte Aus- und Fortbildungen

- Schamanisches Reisen und Heilen
- Releasing
- Lebenskunst und kreative Selbstwerdung
- Ritualgestaltung
- Stille-Retreat
- Reki
- Natur- und Wildniswandern
- Kräuterfachfrau
- dipl. Phytaro Kräuterfachfrau



## In und mit der Natur achtsam wandern

### ÜBER MICH

Die Wege in meinem Leben haben mir gezeigt, dass es immer möglich ist, das zu wählen, was in dem Moment für uns wichtig ist.

Wir entscheiden, welche Richtung wir einschlagen.

Wir können jederzeit damit beginnen, die Richtung zu verändern.

- Rhythmus der Natur im Jahreskreis
- Wildkräuter(n)
- Meditatives, achtsames Wandern
- Wildniswandern



Jetzt auch spezielle Angebote für Unternehmen!

[www.natourzeiten.de](http://www.natourzeiten.de)

NATOURZEITEN

Manuela Busch  
Am Hübbelsberg 11a  
59872 Meschede  
0291 95 28 97 31  
[info@natourzeiten.de](mailto:info@natourzeiten.de)



„Schau Dir die Natur an und Du wirst alles besser verstehen.“





## Rhythmus der Natur im Jahreskreis

Alles hat seinen Rhythmus. Die Natur richtet sich nach dem Naturkreislauf entsprechend der Jahreszeit, Tageszeit, Standort und Bedingungen. Dies alles kann uns ein Spiegelbild sein, die Reflexion zu unserem Dasein!

Wir erleben Veränderungen in der Natur bewusst – Keimen, Wachsen, Blühen, Reifen, Vergehen. Eine achtsame Reise durch ein Jahr.

Wie hört sich der Sommer oder der Herbst an? Wie riecht er? Welche Geschenke hält die Natur in den verschiedenen Jahreszeiten bereit? Sind wir wirklich so unabhängig vom Rhythmus der Natur?

Raus gehen, schauen, was schon da ist, was gerade kommt, was bald geht. Sammeln, pflücken, schneiden, ernten. Am großen Tisch schnippeln, ansetzen, mörsern, dünsten, lachen, schütteln, rollen, mischen, erinnern, ausbreiten, rühren, messen, desinfizieren, abschmecken, essen und schmieren.

Ausprobieren, vergleichen, abtauchen aus dem Alltag. Eintauchen in eine Zeit voller Düfte und Farben, voller Pflanzenerlebnisse und Pflanzenwissen.

Bewusst und achtsam Wildkräuter erkunden.

## Wildkräuter(n)



## Meditatives, achtsames Wandern

AUSZEIT - Wandern zum still werden, naturverbunden SEIN, in sich hineinspüren und das Außen auf sich wirken lassen.

Wenn wir unsere Wahrnehmung sowohl nach innen als auch nach außen erweitern, unsere Sinne ganz der Natur öffnen, findet in unserem Körper und vor allem in unserer Psyche eine Wandlung statt. In Zuständen von achtsamer und tief empfundener Naturverbundenheit beginnen die beiden Gehirnhälften – genau wie in tiefer Meditation – sich auf einen Rhythmus einzuschwingen.

## Mit der Natur gegen Stress Gesundheitstage für Unternehmen!

In der heutigen Zeit ist der Mensch oft im Dauerstress. Meist sind Magen- und Darmprobleme, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen oder gar ein Burn Out die Folgen. Schalten Sie einen Gang zurück. Ein heilsames Angebot gegen Stress ist die Natur!

Nutzen Sie unsere Angebote die Natur bewusst und in Achtsamkeit zu erfahren. Die Sinne öffnen und den Horizont erweitern, in Balance kommen. - für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter (innen) und Kollegen(innen)- zur Stärkung des Teams.

Veranstaltungsvorschläge finden Sie unter [www.NATOURZEITEN.de](http://www.NATOURZEITEN.de)

## Firmen- & Gruppenveranstaltungen

