

„Natur-und Kreativ“

Deine individuelle

Auszeit im Hochschwarzwald

Du liebst es draußen zu sein? Wandernd die Wälder zu durchstreifen? Die Natur mit allen Sinnen zu erleben: Walderdbeeren, Wildkräuter, barfuß gehen, Vogelgezwitscher, Sonnenaufgang...Dann komm mit und sei bereit für dieses Abenteuer!



Auszeit-Inhalte

Qi-Walking & Achtsamkeits-Übungen. Außerdem fließen Impulse aus den Bereichen Natur-Coaching, LandArt, Natur-Rituale mit ein.

Termin nach Vereinbarung /
mit Übernachtung im Baumhaus im Natur-Camp Aha am Schluchsee

Warum wir uns immer mal wieder eine Auszeit gönnen sollten und warum die Natur so heilsam für uns ist.

Der aktuelle Zeitgeist ist geschwängert von dem Motto: höher – schneller – weiter. Doch ist das nicht immer so förderlich für unser Seelenheil und die Gesundheit. Deswegen ist es sinnvoll und wichtig immer mal wieder inne zu halten um die eigene Ausrichtung zu überprüfen oder einfach nur um sich selbst etwas Gutes zu tun oder Abstand zu gewinnen vom Alltag. Die Natur bietet uns eine Fülle an Erlebnissen und Erfahrungen. Mit meinen Einführungen zeige ich dir wie wir daraus schöpfen können, um wertvolle Erkenntnisse daraus zu ziehen.

Deine Auszeit

Natur- und Kreativtage im Hochschwarzwald



Beschreibung & möglicher Ablauf:

1. Tag:

Anreise und später:

QiWalking zu einem Kraftort

Lockerer Gehen in der Natur verbunden mit einfachen Qi-Gong Übungen zum Ankommen. Vertiefte Atmung, Selbstmassagen und Aktivierung einzelner Meridian-Punkte verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Achtsame Schritte mit spezifischen Armbewegungen fördern Koordination und sorgen für einen klaren Geist.

Dauer: ca. 2 Stunden

2. Tag:

Waldbaden intensiv mit LandArt

Heute tauchen wir tief in die Natur ein, um auch mal Stille zu erleben. Tief entspannt und doch hellwach beobachten wir, was uns die Natur, der Ort sagen will. Vielleicht hält die Natur eine besondere Medizin, einen persönlichen Schatz für dich - zum Beispiel in Form einer wertvollen Erkenntnis bereit. Wir verbinden uns mit den Natur-Elementen und machen ein Ritual, das in einem schönen Wald-Mandala endet.

Dauer: Ganztageswanderung mit verschiedenen Impulsen

3. Tag: Abreise



Termin: individuell nach Vereinbarung

Die Auszeit kann individuell gestaltet und die Aufenthaltsdauer nach deinen Wünschen angepasst werden.

Anreise, Zeiten & Treffpunkt:

Eigene Anreise in den Hochschwarzwald zum Ausgangspunkt

Der Ausgangspunkt variiert je nach gebuchter Unterkunft z. B. Natur-Camp Schluchsee

Wir treffen uns am ersten Tag am Nachmittag oder gegen Abend.

Das Natur-Camp ist von Freiburg / Donaueschingen her kommend gut mit ÖV zu erreichen.

Veranstaltungsort: Hochschwarzwald

Preis pro Person: für das Programm € 275 für die erste Person / jede weitere Person € 125

Inklusive: Fachkundiger Anleitung wie im Programm beschrieben. Inkl. MwSt. & Versicherungen
Zuzüglich Übernachtungskosten & Verpflegung.

Du möchtest nur die Tageswanderung machen – ohne Übernachtung? Dann reduziert sich der Preis um 20%

Die Unterkunft

Übernachtung im Baumhaus am Schluchsee

Das Baumhaus hängt ca. drei Meter über dem Boden und ist über eine Leiter erreichbar. Es hat eine Innenfläche von ca. 18 m² und bietet Platz für mind. 4 Personen. Es ist mit speziellen Kunststoffscheiben komplett transparent verkleidet und bietet daher einen freien Blick in die Umgebung. Es kann zum Schlafen mit eigenen Isomatten / Matratzen und Schlafsäcken genutzt werden. Es ist mit Licht und einer Handy-Ladestation ausgestattet.

Das **Natur-Camp Schluchsee** befindet sich in Aha auf einem naturbelassenen Gelände in Seenähe mit Sanitäreanlagen, Grillstellen, Wasser und Strom. [mehr](#)

Preis:

pro Nacht für die erste Person rund € 40 / jede weitere Person rund € 10



Alternativ organisieren wir eine passende Übernachtungsmöglichkeit in der Region in einer **Ferienwohnung** unserer Kooperationspartner in Schluchsee, Menzenschwand, Bernau oder Ibach (Mindestmiete 4 Nächte)
[zur Auswahl der Ferienwohnungen](#)

Workshop-Leiterin:

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
Erlebnispädagogin, Touristikfachwirtin,
Dozentin, Trainerin & Coach



MEINE ANGEBOTE SIND NACHHALTIGE AUSZEITEN IN DER NATUR

Sonnenaufgangs-Erlebnisse

Land ART

Natur-Rituale

Kräuter-Workshops

Kraftort-Wanderungen

Natur-Coaching

Qi Gong in der Natur

Schneeschuh-Erlebnisse

Vollmond-Rodeln

Naturerlebnisse
für mehr Ruhe, Achtsamkeit
und innere Harmonie

