

Ankommen - Score in der Natur

am Freitag, 24.9.2021 ab 10h oder wann immer du Lust und Freude daran hast.

Ganz da sein, dann ist so vieles klar und möglich. Mit den Mitteln des Tamalpa Life/Art Process® ganz im Moment und bei mir ankommen. Daraus können nach einem willkommenen Verweilen Impulse aus der eigenen Mitte für den weiteren Lebensstanz entstehen.

Unten findest du die Einladung, dich in die Natur zu begeben, und dort ganz anzukommen und Impulse für deinen Lebensstanz zu finden.



Thema: Ankommen und Lebens-Tanz Impulse finden in der Natur

Intention: Ruhe der Natur wahrnehmen und aufnehmen
Ressource für mich jetzt finden
Impulse durch Tanzen/ Schreiben/ Malen erschließen

Zeit: 40 – 60 Minuten

Ort: in der Natur

Material: Notizblock und Schreibzeug, ev. Farben und kleiner Malblock/Papier

Aktivitäten:

- LANGSAM in die Natur gehen – zu Platz, der dich interessiert

Am „interessanten“ Platz:

- HÖREN 5 Minuten
- SCHAUEN 5 Minuten
- SPÜREN 5 Minuten
- Eine Pflanze/ Gegenstand/ Ding wählen und WAHRNEHMEN 5-10 Minuten
- Bewegung finden, welche eine Ressource für dich ist, diese tanzen 5 Minuten
- Schreiben/ Malen – was du gerne festhalten möchtest 5-10 Minuten

Ich wäre sehr gerne live beim Online-Workshop, kann das leider nicht, und wünsche euch schöne Erlebnisse, gutes Ankommen und feine Ressourcen und Impulse.

Alles Liebe, Angelika Holzer
www.angelikaholzer.at