

## Elke Fischer -Wagemann



- Naturtherapeutin (i.A.)
- 2019: Gründung des WAHLK-Konzeptes
- Seit 2016 Coaching mit Märchen und Übungen in der Natur
- Seit 2002 Fortbildungs- und Seminararbeit
- zertifizierte Umweltpädagogin
- zertifizierte Märchenerzählerin
- Diplom-Geologin
- Pädagogin (Grund- und Waldorfschule)

### Ich nehme an dem WAHLK-Kurs teil, ....\*

*... weil ich etwas für mich tun möchte, mich selbst besser kennenlernen möchte, mich selbst wieder finden möchte, Zeit für mich ohne Ablenkung haben möchte, ich mal abschalten möchte.*

*... weil ich dort zur Ruhe komme und immer wieder neue Anregungen und Möglichkeiten kennenlernen.*

*... weil ich dort übe und erlebe, wie die Natur mich selbst widerspiegelt.*

*... weil ich lerne einen Blick zu bekommen für Dinge, die für mich selbst bedeutsam sind.*

(\* Rückmeldungen von Kursteilnehmer\*innen)

### Information und Anmeldung:

Elke Fischer-Wagemann

0911 63 68 42

0173 98 22 862

[natur\\_maerchenwerkstatt@web.de](mailto:natur_maerchenwerkstatt@web.de)

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

Newsletter anfordern unter:

[natur\\_maerchenwerkstatt@web.de](mailto:natur_maerchenwerkstatt@web.de)

Werkstatt für Selbstentfaltung  
Natur & Märchen



# WAHLK

## Herbstkurs 2020



*Die Zeit ist nur der Fluss,  
in dem ich angle.*

*Henry David Thoreau*

## WAHLK - Herbstkurs:

Im Herbstkurs werden wir uns bevorzugt mit dem Thema Wasser beschäftigen. Wasser, Träger allen physischen Lebens, ist auf der symbolischen Ebene mit dem Fühlen und Gefühl, mit seelisch-emotionalen Seins-Qualitäten verbunden. Begleitet von Anregungen aus Märchen und Gedichten gehen wir mit einer ganz besonderen Haltung in die Natur. Die jeweilige Wesensqualität der Jahreszeit, der Witterung und der Naturumgebung unterstützt uns in unseren eigenen Prozessen der Selbstempfindung, des Eins-Werdens mit uns selbst. Wir verweilen in der Natur, lassen uns absichtslos achtsam von ihr beeindruckt, kehren nach ca. einer Stunde zurück und erzählen unsere Erlebnisse und Eindrücke. Durch das wiederholende wöchentliche Üben in der Natur werden Selbstempfindungen wesentlich vertieft. Dies führt zu einer nachhaltigen Entspannung im Alltag und trägt zum persönlichen Erholungs- und Regenerationsempfinden bei. Wir starten in die Herbstsaison mit der Frage: "Was ist im Fluss?"

### Jede Kurseinheit besteht aus drei Teilen:

1. Einstimmung,
2. Übung im Freien,
3. Erzählen/ Aufschreiben Ihrer Gedanken und Erlebnisse (telling your story)

**Hinweis:** Der Kurs kann auch als **WAHLK Online - Kurs** gebucht werden. Die Übungseinheiten werden in nach Anmeldung wöchentlich an Sie per Mail und Sprachnachrichten versandt (siehe Teilnahmebedingungen).

## Das WAHLK - Konzept

<b>W</b> eg	Im Gehen und Verweilen
<b>A</b> tmen	den eigenen Rhythmus finden;
<b>H</b> eute	im Hier und Jetzt ganz DA sein
<b>L</b> oslassen	Nicht mehr festhalten müssen; das ist
<b>K</b> unst	sich selbst zu entfalten.

**WAHLK**, das heißt sich in der Natur die Zeit und den Raum nehmen und darin (in einer besonderen inneren Haltung) ganz da sein.

**WAHLK**, das heißt wiederholendes wöchentliches Üben in der Natur. Selbstempfindungen werden dabei wesentlich vertieft und führen zu nachhaltiger Entspannung und Erholung.

Das **WAHLK**-Konzept ist eine Übungsweise des absichtslos-achtsamen In-der-Natur-Seins und basiert auf vier Säulen:

- auf den Beschreibungen des amerikanischen Philosophen Henry David Thoreaus, der in seinem Werk "Walden oder das Leben in den Wäldern" das Streifen (*Walking*) durch die Natur als eine "Suche nach den Quellen des Lebens" bezeichnet;
- auf Übungen aus dem in Japan praktizierten Gesundheitsverfahren "Shinrin Yoku", in Deutschland landläufig auch als "Waldbaden" bekannt,
- auf der von Dr. W. Sachon entwickelten Naturtherapie (EXIST-Naturtherapieschule) und
- auf der praxisorientierten Symbolarbeit mit Märchenmotiven.

## Termine:

### Donnerstag

<b>Kurs 1</b>	<b>Kurs 2</b>
09:30-11:30	16:30-18:30

**Termine:** 17.09., 24.09., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.

**Preis:** 120 € 6 x 120 min

## Teilnahmebedingungen:

- Infos und Anmeldung per Mail oder telefonisch.
- Kosten: 120 Euro/ 6 Kurseinheiten
- Bitte witterungsangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen.
- Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm).
- Treffpunkt: Werkstatt für Selbstentfaltung, Auf der Schanz 52, 90453 Nürnberg.
- Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein.

### **Elke Fischer-Wagemann**

**natur\_maerchenwerkstatt@web.de**

**0911 63 68 42**

**0173 98 22 862**

Ich freue mich auf Sie :-)

Elke Fischer-Wagemann