

Elke Fischer -Wagemann



- Diplom-Geologin
- Grundschullehrerin
- Märchenerzählerin
- Umweltpädagogin
- Seit 2002 tätig in Fortbildungs- und Seminararbeit
- Seit 2016 Coaching mit Märchen und praktischen Übungen in der Natur
- Naturtherapeutin (i.A.)

Ich nehme an dem WALHK©-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.
(*Teilnehmerinnenstimmen)

Information und Anmeldung:

Elke Fischer-Wagemann

0911 63 68 42

0173 98 22 862

natur_maerchenwerkstatt@web.de

www.naturmaerchenwerkstatt.de

Newsletter anfordern unter:

natur_maerchenwerkstatt@web.de

Werkstatt für Selbstentfaltung
Natur & Märchen



Werkstatt für Selbstentfaltung
Natur & Märchen



WAHLK© ON Online-Kurse 2020



*Der Himmel ist genauso unter
unseren Füßen wie über
unserem Kopf.*

Henry David Thoreau

WALHK© ON - Online-Kurse:

Wählen Sie Ihr Thema aus folgenden Kursen aus:

Kurs 2: Aufbruch und Neuanfang

Kurs 2: Glück - und wie man es erwirbt

Kurs 3: Lebensvorstellungen

Kurs 4: "Riesige" Probleme bewältigen

Ablauf der Online- Kurseinheiten:

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Einmal wöchentlich erhalten Sie neue Anregungen und Übungen per Mail. Im besten Fall führen Sie die Übungen im Freien während eines Spaziergangs oder im Garten durch. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, ins Freie zu gehen, dann geht es auch in Ihren eigenen Wohnräumen. In diesem Fall bitte ich Sie, mich zu kontaktieren um die eine oder andere Übung dahingehend abzustimmen, damit sie gut und zu Ihrer Zufriedenheit gelingen kann.

Jede Kurseinheit besteht aus fünf Teilen:

1. Einstimmung,
2. Lesen (oder hören) eines Märchenabschnittes,
3. Übung im Freien,
4. Erzählen/ Aufschreiben Ihrer Gedanken und Erlebnisse (telling your story),
5. Rückmeldungen an mich (per Mail; dazu erhalten Sie Anregungen, Vorschläge und Fragen von mir)

Dauer des Kurses siehe Teilnahmebedingungen

Das WALHK© - Konzept

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

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

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

Das **WALHK©**-Konzept wurde von mir entwickelt und ist eine Übungsweise des absichtslos-achtsamen In-der-Natur-Seins, welche auf vier Säulen basiert:

- 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.

Teilnahmebedingungen:

1. Sie schreiben mir eine Mail mit dem Betreff "**WALHK© Online, Kurs Nr.**" und fordern die Informationsunterlagen an. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und an keine Dritten weiter gegeben!
2. Nach der Anmeldung erhalten Sie einmal pro Woche (i.d.R. donnerstags früh oder n. Absprache) eine Mailnachricht von mir mit je einer Kurseinheit. Wann und wie oft Sie diese für sich lesen und durchführen können Sie selbst entscheiden.
3. Feedback zu den Übungen, Fragen und Anregungen bitte an mich mailen. Es wird eine Zusammenfassung des Kurses geben. Wie das genau aussehen wird und wann hängt von der jeweiligen Teilnehmeranzahl ab.
4. Der Einstieg in die Übungseinheiten ist jederzeit möglich!
5. Kosten: 18 Euro/ Einheit. Ein Kurs besteht i.d.R. aus 8 Einheiten (inkl. Rückmeldungen und Online-Meeting)
6. Infos und Anmeldung: **natur_maerchenwerkstatt@web.de**

Ich freue mich auf Sie :-)

Elke Fischer-Wagemann