



Institut für Identität  
& Selbsterkenntnis

# Timeout in der Natur

Outdoor-Achtsamkeitstage  
und -abende in und um Bern

Du spürst, dass die Natur dir Gutes tut und möchtest diesen Zugang weiter stärken und nähren.

An zwei Abenden und zwei Tagen wenden wir uns unter freiem Himmel der Reihe nach dem Feuer, der Erde, dem Wasser und der Luft im Aussen und Innen zu – facettenreich, sinnlich, konkret. Mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen und Zeit zum Durchatmen, Kraft tanken, deine Mitte finden, ins Fliesen kommen.



Institut für Identität  
& Selbsterkenntnis

# Natur & Sinnlichkeit. Einfachheit & Stille.

Outdoor-Achtsamkeitstage und -abende in und um Bern

Vielleicht bist du bereits häufig in der Natur «zu Hause» und willst eine vertiefende Form der Naturerfahrung kennenlernen. Oder du möchtest deine Beziehung zur Natur wieder beleben und auffrischen, achtsam begleitet und eingebettet in eine Gruppe.

Wir wechseln zwischen Stille und Gespräch, Ruhe und Bewegung, Gruppe und freier Zeit für dich. Wir begegnen Feuer, Erde, Wasser und Luft unmittelbar in einfachen Handlungen und erforschen deren Wirkungen auf Körper, Gefühle und Bewusstsein. Vorkenntnisse braucht es keine. Je nach Wetter arbeiten wir unter freiem Himmel oder unter einem Dach.

## Seminarleitung

### Gabriela von Arx

- Supervisorin / Organisationsberaterin BSO
- MBSR- / MBCL-Lehrerin
- Coach

### Remo Ryser

- Dipl. Psychologe & Naturtherapeut
- Coach & Begleiter von Naturauszeiten & -seminaren

[www.von-wegen.ch](http://www.von-wegen.ch)

*von wegen*  
ELEMENTARE BERATUNG AUSZEITEN PROJEKTE

## Daten

<b>Feuer</b>	Freitag, 10. März 2017, 18.00 – 21.30
<b>Erde</b>	Samstag, 20. Mai 2017, 8.30 – 17.30
<b>Wasser</b>	Samstag, 26. August 2017, 8.30 – 17.30
<b>Luft</b>	Freitag, 6. Oktober 2017, 18.00 – 21.30
<b>Infos</b>	Treffpunkt & Ende Hauptbahnhof Bern. Findet bei jeder Witterung statt.
<b>Ort</b>	Naturraum in und um Bern
<b>Mitbringen</b>	Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage, Trinkflasche
<b>Kosten</b>	Kostenbeteiligung für Zwischenverpflegung und Hütte (10 – 40 CHF), Seminarhonorar auf Spendenbasis (Dana-Prinzip), bitte bar mitbringen
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung per E-Mail möglich oder Anmeldeformular auf der Homepage ausfüllen und per E-Mail oder Post an Gabriela von Arx senden. Wir bestätigen dann die Anmeldung definitiv per E-Mail und schicken dir weitere Informationen im Vorfeld zu.

[www.bornvonarx.ch](http://www.bornvonarx.ch)