

Lassen Sie sich  
einladen zur

# SeelenRast



## Wer kann teilnehmen?

Erwachsene aller Altersgruppen, die gut zu Fuß sind, können mitgehen.

Die Angebote sind für alle Menschen gedacht, besonders für die, die hier aufgeführt sind:

- 🌿 Gestresste, die Ruhe suchen
- 🌿 Menschen, die nicht alleine gehen wollen
- 🌿 Naturliebhaber und Interessierte
- 🌿 Menschen, die gesund bleiben möchten
- 🌿 Junge Leute, die den Mut haben, Stille auszuhalten
- 🌿 Einsame, die Begegnungen suchen
- 🌿 Neugierige, die etwas ausprobieren möchten
- 🌿 Menschen aus der Stadt
- 🌿 Einheimische, die ihre Region besser kennen lernen wollen

**Sie können sich auch als geschlossene, private Gruppe anmelden.**

**Für Firmen besteht die Möglichkeit, eine individuelle Tour als Teamevent zu buchen.**

## Ich freue mich über Ihre Anmeldung:

[anmeldung@seelen-rast.de](mailto:anmeldung@seelen-rast.de)

Aktuelles und mehr erfahren Sie unter

[www.seelen-rast.de](http://www.seelen-rast.de)

# SeelenRast

Eintauchen

Begegnen

Ankommen

März '21 · Verantwortlich: Elke Burghardt, Am Waldweg 41, 82541 Münsing · Fotos: die arge lola: Kai Loges, Elke Burghardt · Design: Hans Gärtner

# SeelenRast

Eintauchen

Begegnen

Ankommen

in der Natur



mit Elke Burghardt

## Eintauchen

in die Magie des Staunens, in Naturatmosphären, in Vielfalt und abwechslungsreiche Landschaften, in Licht und Farben, in Geräusche und Gerüche, ins Fühlen.

## Begegnen

Wir begegnen Bäumen, den Riesen unter den Pflanzen, bis hin zu Kleinstlebewesen und schärfen unsere Sinne. Wir begegnen Orten, die uns Kraft geben. Wir treten in den Dialog mit der Natur, mit der Gruppe und uns selbst.

## Ankommen

Im Außen und Innen, sich öffnen für die Stille – zeitlos werden. Der in uns schlummernden Weisheit vertrauen. Unsere Seele bekommt Gehör und spricht in Bildern mit uns.





## Über mich

Als Kind streune ich durch die Natur und suche Bäume, auf die ich hinauf kraxeln kann. Ich spüre raue Rinde, meine kleinen Hände suchen Äste, die sie greifen können. Staunend rieche ich am klebrigen Harz, das an meinen Handflächen duftet. In einer Astgabel spüre ich das Bad im raschelgrün der Blätter. Ich genieße die Aussicht und fühle mich wie ein Vogel.

Nach dem Abitur studiere ich Sport Lehramt, Biologie und Kunst. Ich arbeite 14 Jahre an Regel- und Montessorischulen. Seit über 10 Jahren bin ich bei einem privaten Träger der Kinder- und Jugendhilfe angestellt.

Eine Ausbildung zur Erlebnis – und Umweltpädagogin begeistert mich und wird für mich zur Quelle für Freude, Achtsamkeit und inneren Frieden. In der Natur gehöre ich dazu – zum großen Ganzen. Dort fühle ich mich angenommen und kann so sein, wie ich bin.

### Magische Wirkung

Während eines SeelenRast Ausflugs warte ich entspannt auf meine kleine Gruppe. Jeder kommt gerade von einem selbstgewählten, inspirierenden Platz in der Natur zurück. Ich sehe zufriedene aber auch nachdenkliche Gesichter. Eine Teilnehmerin sagt aufgeregt: „Gerade hatte ich ein Zwiegespräch mit einer Blume.“ Ja, in der Natur ist das möglich.



## Tour *Wunderland Moor*

Ich nehme Sie mit in eine Landschaft, die Sie überraschen kann, die Sie vielleicht so nicht in Ihrer Nähe vermuten würden. In einer kleinen Gruppe durchstreifen wir ein Moorland, machen erstaunliche Entdeckungen. Wir versuchen – anders als gewohnt wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Eine Portion Neugier und Mut erleichtert es Ihnen, sich auf Ungewohntes einzulassen. Hören Sie in sich hinein!



## Tour *Das Geheimnis der Überraschung*

Ich nehme Sie mit auf vermeintlich bekannte Wege, die voller Überraschungen stecken. Wir erleben verschiedenste Naturatmosphären, entdecken die Magie in der Natur und können ihr nachspüren. Wir finden mystische Orte und treffen auf regionale Persönlichkeiten. Die Vielfalt lässt staunen und wirkt bereichernd. Genießen Sie den abschließenden Gaumenschmaus.



## Angebote für Firmen und Gruppen

Suchen Sie für Ihre Beschäftigten eine Möglichkeit, um Kraft zu schöpfen und Energie zu tanken, einen anderen Kontext für ein besseres Miteinander, einen Ausgleich zum Stress im Arbeitsalltag? Möchten Sie den Kopf frei bekommen, innehalten und Freude erleben?

Gerne gestalte ich besondere Stunden oder Tage für Sie, die an Ihren Interessen anknüpfen.

Buchen Sie ein Teamevent für Ihre Firma oder für private Gruppen!

