

Für wen?

Für alle Naturliebhaber, die sich eine Auszeit gönnen und Abstand zum Alltag gewinnen möchten.

Die aktuellen Termine für offene Seminare teile ich Ihnen gerne auf Anfrage mit. Für Gruppen ab 8 Personen sind auch Sonderveranstaltungen an einem Termin Ihrer Wahl möglich. Rufen Sie mich an.

Sie sind selbst Seminaranbieter oder leiten eine Weiterbildungseinrichtung? Gerne führe ich das Seminar „Naturerfahrung“ auch als Kooperationspartner für Sie durch.

Wo?

Im Odenwald in schön gelegenen Seminarhäusern (Voll- oder Selbstverpflegung) oder bei Ihnen vor Ort.

Wozu eine Trainerin & Coach?

Als Coach und Trainerin bin ich der Katalysator für Ihre persönliche Entfaltung. Meine Arbeit baut auf Ihren Stärken und Fähigkeiten auf. Besonders wichtig ist mir die Übertragbarkeit der Lernerfahrungen in Ihre Lebenswelt.

Welche Sprachen?

Meine Arbeitssprachen sind Deutsch, Englisch und Spanisch.

Wer?

Katja Dienemann

- Systemischer Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- Dipl.-Übersetzerin (Spanisch & Englisch)



Wie geht's weiter?

Sie möchten mehr wissen? Dann rufen Sie mich einfach an!

Weitere Themenprospekte:

- Coaching & Training (Themen im Überblick)
- Coaching
- Zielfindung & Persönlichkeitsentwicklung
- Interkulturelles Coaching & Training
- Kommunikation & Konfliktmanagement
- Teamtraining



DIENEMANN

NEUE WEGE FÜRS ICH

Katja Dienemann

Am Pferchelhang 33/5
D-69118 Heidelberg

Tel. 0 62 21 • 80 48 81
Fax 0 62 21 • 80 11 09
Mobil 0 177 • 684 52 83
E-Mail dialog@katja-dienemann.de
Web www.katja-dienemann.de



DIENEMANN

NEUE WEGE FÜRS ICH



Was bringt Naturerfahrung?

Erlebnisse in der Natur besitzen eine ganz eigene Qualität. Der Geist ist frei. Die Loslösung von den Zwängen des Alltags und innovatives Denken fallen leichter. Die Natur ist der ideale Ort, um Einstellungen zu erweitern und Altvertrautes aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.

In der Ruhe liegt die Kraft: Sie brauchen Zeit, um zu innerer Ausgeglichenheit zu finden? Nehmen Sie sie sich.

Wahrnehmungsschulung: Entlasten Sie Ihre Sinneskanäle von der permanenten Reizüberflutung des Alltags und schärfen Sie gleichzeitig Ihre Aufnahmefähigkeit für genau diesen Alltag.

Der Weg entsteht beim Gehen: Die Wanderungen stehen für Ihren Lebensweg. Unterwegs werden Sie so manches finden, was Ihnen Orientierung und Anregungen für Ihr Leben geben kann.

Land Art: Entdecken Sie die kreative Seite in Ihnen neu. Lassen Sie sich von der Natur zu Kunstwerken mit Symbolcharakter inspirieren.

Die Natur als Lehrmeisterin: Was haben die Jahreszeiten mit meinem Leben zu tun? In welcher Jahreszeit befinde ich mich persönlich gerade? In welches System bin ich eingebunden? Was brauche ich, um mich entfalten und richtig aufblühen zu können? Was behindert mich – was unterstützt mich dabei?

Was passiert im Seminar?

Entspannung braucht ihre Zeit. Zum „Reinschnuppern“ in die Naturerfahrung reicht ein Tag. Um aber bleibende Ergebnisse zu erzielen, biete ich die Naturerfahrung auch als Wochenend- oder Wochenseminar und in Verbindung mit bestimmten thematischen Schwerpunkten wie Zielfindung oder Entspannung an.

Eintägige Veranstaltung:

Nach einer Einstimmung und einem ersten Kennen lernen formulieren Sie eine Frage, auf die Sie an diesem Tag eine Antwort erhalten möchten. Dann machen wir uns auf den Weg. Bei der ca. 5-stündigen Wanderung werden immer wieder längere Pausen eingelegt, um innezuhalten oder kreativ aktiv zu werden. Am Ende des Tages werden Sie ein Symbol als Antwort in Ihren Händen halten.

Mehrtägige Veranstaltung:

Das Seminar soll für innere Ruhe sorgen. Deshalb bleibt Ihnen neben dem eigentlichen Programm viel Zeit für sich selbst. Leibliches Wohl: Entweder lassen wir uns kulinarisch verwöhnen oder wir bekochen uns in wechselnden Kleingruppen selbst.



„Die Natur ist die
beste Führerin des Lebens.“

Cicero

Wie arbeite ich?

Bei der methodischen Umsetzung der Inhalte stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt. Ich arbeite mit einem umfangreichen Repertoire an handlungs- und prozessorientierten Methoden, z.B.:

- Wanderungen (bei Tag und bei Nacht)
- Arbeit mit Naturmaterialien
- Einzel-, Partner- und Gruppenaktionen
- Reflexionsrunden zum Erfahrungsaustausch
- Kooperationsaufgaben
- Aktivierende Übungen
- Wahrnehmungsschulung
- Entspannungstechniken
- Phantasiereisen
- Naturmeditationen
- Malen, Schreiben

Methodisches Beispiel:

Um den Blick für die kleinen Schönheiten des Lebens zu aktivieren, empfehlen sich Wahrnehmungsschulungen: Im Verlauf einer Wanderung aktivieren Sie alle Sinne – ein Stück des Weges mit verbundenen Augen oder barfuß gehen, Geräusche einordnen, möglichst viele verschiedene Nuancen eines Farbtons finden, blind erfüllte Gegenstände sehend wieder erkennen... Lassen Sie sich überraschen, Sie werden Erfahrungen der besonderen Art machen.