



LEBENSKUNST-FREIRAUMSEMINARE

Lebenskunst-FreiRaumSeminare unterstützen die Teilnehmenden auf dem Weg in ein erfülltes Leben. Das Besondere: Die Seminare finden in und mit der Natur statt, und die Natur wird als Vorbild, Inspirations- und Kraftquelle eingebunden. Die Themen können einzeln; kombiniert oder als Reihe gebucht werden.

Die inhaltlichen Schwerpunkte, die Dauer (3 Stunden bis mehrere Tage), der Ort (deutschlandweit möglich), die Verteilung der Outdoor- und Indoor-Einheiten sowie eventuelle Follow-up-Veranstaltungen oder Coachings werden auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.



Der Ansatz

Lebenskunst nach dem Vorbild der Natur

Sie nutzen die Analogien in der Natur für Beruf und Privatleben:

- wirkungsvoll. nachhaltig. gesund.
- wissenschaftlich fundiert.



Katja Dienemann

- Systemische Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- NLP-Master



LEBENSKUNST NACH DEM VORBILD DER NATUR

FACETTEN NATURINSPIRIERTER LEBENSKUNST

Private und berufliche Lebenskunst heißt ... ● Lebenskunst-Strategien von Tieren und Pflanzen ● Naturinspirierter „Lebenskünstler“ werden

DIE KUNST, DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT ZU TREFFEN

Jedes Ding hat seine Zeit ● Alles fließt ● Dem eigenen Biorhythmus auf der Spur ● Sternstunden und Wendepunkte ● Neues ins Leben lassen

DIE KUNST, SEIN POTENZIAL ZU LEBEN

Der eigenen Kraft vertrauen ● Wie innen, so außen ● Äußere und innere Konflikte ● Von der Eichel zur Eiche – werde, der du bist

DIE KUNST, VIELFALT ZU GENIESSEN

Gemeinsam wandern – Vielfalt erleben ● Voneinander lernen ● Freund oder Feind? ● Vom inneren Konflikt zum inneren Team

DIE KUNST, INDIVIDUELL ZU LEBEN

Was heißt hier „individuell“? ● Authentizität ja – Egomane nein ● Gesunde Grenzen setzen ● „Ich-Zeit“ nehmen

DIE KUNST, GEMEINSAM ZU LEBEN

Liebe ist ... ● Zu-hören, Zu-wenden, Er-leben ● Führen und geführt werden ● Dein Schatten – mein Schatten? ● Gemeinsam sind wir stark



Kundenstimmen

„Jede Veranstaltung ist eine kleine Auszeit für den Geist und die Seele. Die einfühlsame Art von Katja hat mich auf meinem Weg sehr unterstützt.“

Teilnehmerin,
Naturcoaching-Impulszyklen

„Dein Coaching in der Natur ist klasse. Durch deine Begleitung und deine Anregung, andere Perspektiven einzunehmen, ist es mir immer wieder möglich, weitere Schritte auf meinem Weg zu machen.“

Klientin, Natur-Einzelcoaching/
Impulszyklen

„Katja versteht es meisterhaft, die richtigen Fragen zu stellen. Außerdem sind die Wanderungen in der Natur ideal, um 1) einfach mal wieder raus zu kommen, 2) neue Eindrücke zu gewinnen und dabei auch, meist als Analogon zu etwas in der Natur Beobachtetem, eine relativ einfache, dafür umso erstaunlichere Antwort auf eine Frage zu erhalten, 3) wunderschöne (neue) Landschaften zu entdecken, 4) über sich selbst hinauszuwachsen.“

Teilnehmerin,
Naturcoaching-Impulszyklus

DIE KUNST, RICHTIG AUFZUHÖREN

Immer mehr, weiter, schneller? • Genug ist genug • Von Aus-Zeiten und Neuanfängen • Neuer Job, neues Glück!?

DIE KUNST, DEN ALLTAG ZU FEIERN

Auch an kleinen Brunnen löscht man den Durst • I am singing in the rain • Zelebrieren dessen, was ist

DIE KUNST, BEWUSST ZU GEDENKEN

Gedenken ist mehr als Erinnerung • Geschenke der Ahnen • Das Gute daran ist ... – wenn Wunden zu Perlen werden

DIE KUNST, INNEZUHALTEN

Weniger ist mehr • Entschleunigung • Achtsamkeit und Mäßigung • In-die-Stille gehen

RAUS AUS DEN ALTEN GLEISEN

Genussvoll aus der Rolle fallen • Mut zum Anderssein • Sich neu erleben

SELBSTLIEBE LEBEN

Licht und Schatten annehmen • Die innere Fülle entdecken • Ganzheit und Heilung

PERSÖNLICH WACHSEN

Was brauche ich, um mich entfalten und richtig aufblühen zu können? • In welcher Jahreszeit befinde ich mich persönlich? • Love it, change it or leave it

LEBENSFREUDE – FREUDE AM LEBEN

Wahre Lebensfreude kommt von innen • „... wie der Mops im Haferstroh“ • Das Glück am Wegesrand



Inspirierendes

„Die Natur ist die beste Führerin des Lebens.“

Cicero

„Es gibt so viel Kunst in der Natur, dass die Kunst selbst nur darin besteht, ihr gut zuzuhören und sie nachzuahmen.“

Jacques-Bénigne Bossuet

„Natur ist das einzige Buch, das auf allen Blättern großen Gehalt bietet.“

Johann Wolfgang von Goethe

„In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat.“

Friedrich Nietzsche

„Die Natur schafft immer von dem, was möglich ist, das Beste.“

Aristoteles

„Die Natur ist ein unendlich geteilter Gott.“

Friedrich von Schiller

„Die Natur widersetzt sich allem Übermaß.“

Hippokrates

DIE WEISHEIT DER NATUR – IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

DIE WEISHEIT DER STEINE

Steine erzählen Geschichten • Die Kraft der Steine • Steine als Vorbild und Ratgeber

DIE WEISHEIT DER PFLANZEN

Das geheime Leben der Pflanzen • Erfolgsstrategien der Pflanzen • Pflanzen als Vorbild und Ratgeber

DIE WEISHEIT DER TIERE

Tiere – unsere ersten Lehrmeister • Schamanische Tierbegleiter • Tiere als Vorbild und Ratgeber

DIE WEISHEIT DER INDIGENEN VÖLKER

Die Botschaften der Alten • Schamanen – Heiler, Lehrer, spirituelle Führer • Indigenes Wissen heute nutzen

DIE WEISHEIT DER NATURMÄRCHEN

Die Botschaften der Märchen verstehen • Auch Erwachsene brauchen Märchen • Kreative Märchenwerkstatt – schreiben, spielen, singen ...

DIE WEISHEIT DER ELEMENTE – WASSER UND FEUER

Die Qualitäten von Wasser und Feuer • Die Elemente als Vorbild • Reinigung und Transformation

DIE WEISHEIT DER ELEMENTE – ERDE UND LUFT

Die Qualitäten von Erde und Luft • Die Welt von oben betrachten • Erdung und Vogelflug



NATUR ALS QUELLE VON RUHE, ENTSPANNUNG UND KRAFT



Studienergebnisse

Naturkontakte reduzieren Stress und Stresshormone.

Gesundheitsstudie Wandern,
Rainer Brämer,
Deutsches Wanderinstitut, 2007



Arbeitnehmern kommen mit Abstand die meisten Eingebungen in der freien Natur (28 %), gefolgt von Mitarbeiterforen (16 %), zu Hause (14 %) und Ferien/ Reisen (13 %).

Chancen für den Mittelstand,
Manfred Helfrecht,
Christoph Beck, 1998

Büroarbeiter klagen zu 23 % weniger über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme, wenn in ihrem Büro Pflanzen stehen.

Landwirtschaftliche Universität
Oslo, 2012

WEGE ZUR RUHE IN DER NATUR

Welches Tempo passt zu mir? • Meditativ im Grünen • Entspannt aktiv sein • Natur mit allen Sinnen erleben

ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

Wie achtsam und wachsam gehe ich durchs Leben? • Was bringt mir eine gute Wahrnehmung im Alltag? • In der Ruhe liegt die Kraft • Integration in den Alltag

GELASSENHEIT ÜBEN

„Rote Knöpfe“ entschärfen • Stress positiv meistern • Der Atem als Schlüssel zur Gelassenheit • Leben im Hier und Jetzt • Integration in den Alltag

GESUNDHEITSQUELLE NATUR

Die heilende Kraft der Natur für Körper, Geist und Seele nutzen • Selbstheilungskräfte stärken • Äußere und innere Heilorte finden • Integration in den Alltag

NACHTS IM WALD - FEUERWERK DER SINNE

Bewusst tasten, lauschen, schnuppern, gehen ... • Gemeinsam Abenteuer bestehen • Sonne im Herzen spüren

JAHRESKREIS-COACHING

Das Jahreskreis-Coaching ist als begleitendes Coaching über ein gesamtes Jahr konzipiert. Sie nutzen die Kräfte der Monate für Ihre Anliegen. Dauer und Frequenz nach Absprache.

- **JANUAR:** Zeit des Vertrauens und des Kräftesammelns
- **FEBRUAR:** Zeit der Reinigung und des Übergangs
- **MÄRZ:** Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung
- **APRIL:** Zeit der Öffnung und des Schutzes
- **MAI:** Zeit der Sinne und der Lebenslust
- **JUNI:** Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums
- **JULI:** Zeit der Vernetzung und des äußeren Wachstums
- **AUGUST:** Zeit der Ernte und der Verantwortung
- **SEPTEMBER:** Zeit des Ausgleichs und des Dankes
- **OKTOBER:** Zeit des Abschieds und des Loslassens
- **NOVEMBER:** Zeit des Rückzugs zu den Wurzeln
- **DEZEMBER:** Zeit des Lichtes in der Dunkelheit



Buchtipps

Heilrituale in der Natur: Die Wahrnehmung verfeinern, persönliche Rituale gestalten, die Selbstheilungskräfte stärken

Ursula Walser-Biffiger,
AT Verlag, 2012

Die Weisheit der Wildnis - Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur

Mark Coleman,
Arbor Verlag GmbH, 2013



Das Prinzip Natur: Grünes Leben im digitalen Zeitalter

Richard Louv, Beltz Verlag, 2012

Nimm dein Problem und geh los!: Walking your blues away

Thom Hartmann,
VAK Verlags GmbH, 2007

Informationen im [www](http://www.katja-dienemann.de) unter
www.katja-dienemann.de



LEBENSKUNST-VORTRÄGE & -ERLEBNISABENDE

Die stimmungsvoll präsentierten Indoor-Vorträge können gut mit einem FreiRaumSeminar in der Natur zu dem entsprechenden Thema kombiniert werden.

GRÜN TUT GUT - DIE NATUR ALS GESUNDHEITSQUELLE

Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den positiven Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur sowie Tipps zur entsprechenden Nutzung im Alltag.

ERFOLGSUNTERNEHMEN NATUR – VON PFLANZEN UND TIEREN LERNEN

In der Natur sind alle Strategien und Entwicklungen auf ein nachhaltiges Überleben hin optimiert. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie theoretisch und anhand praktischer Beispiele, wie Sie sich Analogien aus der Natur für Ihren privaten und beruflichen Alltag zu Nutze machen können.

DIE NATUR RUFT DEINEN NAMEN – SCHÖPFEN SIE ENERGIE UND WEISHEIT AUS DER NATUR

Bei diesem erlebnisorientierten Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu den wissenschaftlichen Hintergründen der positiven Wirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele. Sie schärfen Ihren Blick dafür, was Sie alles von der Natur lernen können und erfahren in praktischen Übungen, wie Sie Kraft und Rat aus der Natur schöpfen können.

LEBE GLÜCKLICH WIE DEIN HUND – DIE HEILENDE KRAFT DER TIERE

Tiere sind Vertraute, Lehrer, Spiegel, Katalysatoren ... In der tiergestützten Therapie werden in Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen usw. erstaunliche Heilungserfahrungen gemacht. Bei diesem interaktiven Vortrag erkennen Sie, welches große Potenzial für Körper, Seele und Geist der Kontakt mit Tieren in sich birgt und wie Sie dies für sich nutzbar machen können.

GELUNGENE WORK-LIFE-BALANCE IN HEKTISCHEN ZEITEN

In diesem interaktiven Vortrag mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Ihnen im Alltag eine gelungene Balance zwischen eigenen Ressourcen und Anforderungen gelingt. Sie werden sensibilisiert für mögliche innere und äußere Fallstricke und erkennen Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Lebens- und Arbeitskontext.