



naturKlangtage im medIZINRAD

Die **NaturKlangTage** öffnen den Raum zum Innehalten, Horchen, Erleben und Verbinden mit der **Natur** um uns und in uns. Die Natur ist in stetem Wandel und bringt zu jeder **Jahreszeit** andere Qualitäten hervor, denen wir uns zuwenden. In der Natur fällt es uns leicht, den **Wandel** zu erkennen und wir spüren, dass er tief in uns eine Resonanz hat. Als Orientierungshilfe im Jahreskreis dient uns das **Medizinrad** mit seinen Himmelsrichtungen.

Wir starten den Tag im Kreis mit Körperübungen zum Ankommen, einfachen Liedern oder Mantras und einer kurzen Einführung in die beginnende Jahreszeit. Danach begeben sich die Teilnehmenden mit einer Frage oder einer Aufgabe für 2-3 Stunden **alleine in die Natur**.

Nach der Rückkehr stärken wir uns mit einer Suppe, teilen unsere **Geschichten im Kreis** und schliessen den Tag mit gemeinsamem **Singen** ab.

Weitere Details zu Hintergrund und Idee finden sich unter: www.stimmklang.ch



JAHRESZYKLUS 2025:

(13. Dez. 2024: Winter – Norden – Stille)

21. März 2025: Frühling – Osten – Neubeginn

20. Juni 2025: Sommer – Süden – Fülle

3. Okt. 2025: Herbst – Westen – Sinkenlassen

19. Dez. 2025: Winter – Norden – Weitsicht

Kurszeiten

9.15 – 17 Uhr

Kursort

Mittelhäusern, Lanzenhäusern und Tafers (Mit-fahrgelegenheit ab Bahnhof Düdingen) und draussen in der Natur

Verpflegung

Gemeinsames Suppen-Zmittag wird von der Kursleitung organisiert

Kurskosten

Fr. 440.- für den ganzen Zyklus inkl. Mittagessen
(Fr. 125.- für einzelne Tage)

Anmeldung

bis spätestens 1 Woche vor dem Termin

Kursleitungsteam



Sonja Durrer, Komplementär
Therapeutin, Methode Shiatsu
M 079 400 54 87

sonja@dreamtime-massage.ch /
www.dreamtime-massage.ch



Barbara Gertsch-Enz, Stimmbildnerin
M 078 806 48 18 info@stimmklang.ch /
www.stimmklang.ch

stimmklang.ch

STIMMBILDUNG CHORLEITUNG KURSE