



## Ritual gestärkt und Natur verbunden deinen Jahresbogen spannen

Im Alltag ist es oft nicht möglich bei sich selbst und den eigenen Themen zu bleiben. Die Natur ist uns da ein hilfreicher Anker, indem wir in einem immer währenden Kreislauf erleben dürfen, wie um uns alles wächst und sich wandelt. Erkennen wir uns als Teil dieses Zyklus, finden wir Halt, Orientierung, Sicherheit und Kraft. Nütze die verschiedenen Energien der Jahreszeiten!

### Inhalt und Arbeitsweise:

In diesem 4-teiligen Seminar durch das kommende Jahr steht das eigene Erleben im Vordergrund. Eine begleitende, stärkende Auszeit für dich zur Selbsterfahrung und Selbstfürsorge. Wir beschäftigen uns mit dem Innen und Außen und begegnen der Dualität auf unterschiedlichen Ebenen. So halten wir uns in der Jurte, in Wald und Wiese oder am Lagerfeuer auf, sind in Aktivität und Ruhe, in der Gruppe und alleine und teilen unsere Erfahrungen. Bei Ritualen und Naturgängen zu den Jahreszeiten erfahren wir Grundlagenwissen der Ritual- und Naturarbeit. Wir unterstützen unsere Ziele und Erfahrungen mit einem selbst gestalteten Symbol, das uns jeweils bis zum nächsten Treffen begleitet. Sei dabei, wir freuen uns auf dich!


### Termine:

**15.- 16. April 2023** – Erwecken was in mir wachsen möchte und die aufkeimenden Frühlingszeit nutzen

**03.- 04. Juni 2023** – Die Fülle des Sommers in mir und um mich wahrnehmen, genießen und feiern

**07.- 08. Oktober 2023** – Die „Früchte“ meines Jahres dankbar zu mir nehmen und Wertvolles bewahren

**16.- 17. Dezember 2023** – In der Dunkelheit zur Ruhe kommen und deinem Licht Geborgenheit schenken  
jeweils Samstag von 10:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr mit Abendeinheit



**Ort:** „Der runde Raum am Hasenbach“ – Feldkirch-Nofels

**Unterkunft:** selbst zu organisieren, oder unter einfachen Bedingungen vor Ort campieren

**Verpflegung:** im Preis enthalten: einfaches Gericht abends, Pausenjause, Getränke

**Kosten:** 4 x 2 Tage mit Abend – 840€ (Solidaritätsbeitrag 720 bis 960€)

**Anmeldung:** [daniela.spalt@schrittweise.eu](mailto:daniela.spalt@schrittweise.eu) oder [verena.retter@gmx.net](mailto:verena.retter@gmx.net)

### Referentinnen:

**Verena Retter**

Ritualgestalterin, Biologin, Naturpädagogin

[www.verenaretter.at](http://www.verenaretter.at)

**Daniela Schwarzmann-Spalt**

Ritualgestalterin, Kinesiologin, Erlebnispädagogin

[www.schrittweise.eu](http://www.schrittweise.eu)

