

Der Kraftort im Sulzbachtal

Auf der Suche nach Entschleunigung, innerer Einkehr und Erholung entdecken wir das Ökosystem Wald und deren Kraftorte, mit seinen heilenden und reinigenden Kräften für Körper, Geist und Seele wieder neu.

Tief in uns wissen wir wie nachhaltig der Aufenthalt in der Natur für uns ist, er wirkt auf Körper, Geist und Seele wie ein kraftvolles Heilmittel. Dafür bietet sich vorzugsweise der Bergkegel am Boschel, ein Kraftort im Sulzbachtal an. An diesem magischen Kraft Ort wirkt nicht nur die außerordentliche Wirkung des Waldes, sondern die ihm nachgesagte hohe Erdstrahlung. Er liegt zentral im mit feinen Mulden durchzogenen Hochlandtal des Sulzbaches eingebettet.

Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken und Sehen werden durch die Vielfalt der Natur angesprochen und wirken zusammen, es findet eine sensorische Integration statt.

Durch die körperliche Aktivität, verstärkt durch Indian Balance wird das Zusammenspiel der Sinne gefördert und hat einen Einfluss auf das immunologische Netzwerk unseres Körpers.

Wir treffen uns bei einem entspannten Waldbad und üben uns in Indian-Balance, das fließende Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig die überlieferten Erkenntnisse der Native American Indians vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es baut eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper auf, weckt unseren Geist und entspannt sogleich unsere Seele. Machen Sie eine neue Erfahrung und verabreden Sie sich mit sich selbst.



Foto: Indian Balance

Licht und Schatten im Gleichgewicht

Am 20. März jeden Jahres dauern TAG und NACHT exakt gleich lang, also zwölf Stunden.

Die Tag-und-Nacht-Gleiche war früher wie heute ein wichtiges Fest in vielen Regionen unserer Erde.

Nehmen Sie sich ZEIT und gönnen Sie sich einen Moment des Rückzugs bei einem Waldbad.

Wenden Sie sich dem beginnenden Frühjahr dankbar zu. Es ist ein wunderbarer Moment seine Ziele und Visionen, die Sie sich in der Raunacht vorgenommen haben, das erste Mal zu überprüfen. Was konnten Sie schon umsetzen, wo stehen Sie?

Die Ziele, die Sie erreicht haben werden wir feiern.



Foto: Tag- und Nachtgleiche



Foto: Resilienz

Der Kraftort Sulzbachtal eignet sich ausgezeichnet unsere seelische Widerstandskraft, unsere Resilienz, zu stärken.

Wenn wir uns in der Natur aufhalten findet eine sanfte Faszination statt, unser Geist beruhigt sich und wir sind offen für Veränderung. Dabei steht die Natur stellvertretend als Spiegel unserer Seele, für Emotionen, Glaubenssätze und Haltungen.

Wir gehen auf die sieben Wurzeln der Resilienz ein und trainieren sie um langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Natur Mentaltraining

Beim Naturmentaltraining haben wir ein konkretes Ziel vor Augen. Wir fördern und steigern durch das Training die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit des Selbstbewusstseins, die mentale Stärke und das Wohlbefinden. Der Resonanzraum Natur wirkt dabei auf Körper, Geist und Seele.

Wir treten mit der Natur in Beziehung und lassen uns von ihr berühren und inspirieren. Die Natur, ein Ort der Ruhe und Erholung, der Schönheit, in dem wir Kraft schöpfen, die Sorgen kleiner werden lassen, die Kreativität und

Konzentrationsfähigkeit fördert und unser Denken klarer werden lässt, erwartet nichts von uns. Sie nimmt uns bedingungslos an.

Der facettenreiche Einsatz des Methodenstraußes aus der Psychologie unterstützt uns dabei. Die Erfahrung ein Tool an die Hand zu bekommen, das immer und zu jeder Zeit verfügbar ist, wirkt beruhigend und die Lebensqualität erhöht sich deutlich.

Das so entstandene Selbstmitgefühl stärkt die mentale Stärke und die Resilienz. Es vermittelt wichtige Kernkompetenzen um auch in schwierigen Situationen freundlich und wohlwollend mit sich selbst umzugehen.

Foto: Naturmentaltraining



Alle Fotos: 48GradNord PhotoGraphics- Rainer Langenbacher