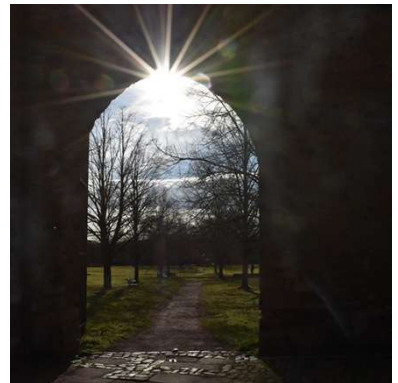


Frauenzeiten im Kreislauf der Natur

Ein Wochenende für Achtsamkeit, Kraft und innere Balance im Kloster St. Marien zu Helfta / Lutherstadt Eisleben

„Ich ging nur für einen kurzen Spaziergang hinaus und beschloss schließlich, bis zum Sonnenuntergang draußen zu bleiben, denn ich stellte fest, dass das Nach-draußen-Gehen eigentlich ein Nach-innen-Gehen war.“ (John Muir, 1838-1914, Naturphilosoph)



Erlebe an einem besonderen Wochenende, wie die Natur dich stärkt, beruhigt und in deinen eigenen kreativen Flow bringt. Mit Elementen aus Shinrin Yoku 森林浴 (Waldbaden), Natur-Resilienz, Achtsamkeit und kreativen Naturimpulsen findest du zurück zu dir selbst und schöpft neue Kraft – nachhaltig und leicht in den Alltag übertragbar.

Der Kurs findet im atmosphärischen Zisterzienserinnen-Kloster St. Marien zu Helfta statt: ein Ort voller Ruhe, Kraft und lebendiger Natur.

Worum es in diesem Seminar geht

Dieses besondere Frauen-Wochenende lädt dich ein, im Rhythmus der Natur zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu schöpfen und bewusster mit dir selbst in Kontakt zu treten.

Im Mittelpunkt stehen:

- Shinrin Yoku (Waldbaden) – achtsame Naturwahrnehmung mit tiefenentspannender Wirkung
- Naturbasierte Resilienzimpulse – Methoden, die deine innere Stärke fördern
- Kreative Naturerfahrungen – Farben, Materialien und Formen aus der Natur nutzen
- Stille & Reflexion – mehr Klarheit für deine eigenen Themen und Wünsche
- Naturspüren im Jahreskreis – jede Jahreszeit als Spiegel der eigenen inneren Prozesse



Viele Frauen erleben dieses Wochenende als eine wohltuende Auszeit, die noch lange nachklingt – sanft, stärkend, nährend.

Was dich konkret erwartet

1. Achtsame Naturgänge & Waldbaden

- Verweilen in der Stille der Natur
- langsames, bewusstes Gehen
- Atem- und Sinnesübungen
- Impulse aus der japanischen Tradition des Shinrin Yoku

Diese Übungen beruhigen das Nervensystem, senken Stress und öffnen den Blick für das Wesentliche.

2. Resilienz-Training in der Natur

Wir verbinden Naturerleben mit wissenschaftlich fundierten Resilienz-Elementen:

- innere Ressourcen erkennen
- Grenzen spüren und klären
- Dankbarkeit und Selbstfürsorge stärken
- Umgang mit Veränderungen
- Loslassen, Ankommen, Neubeginn

Die Natur dient als kraftvolle Metapher – und als Unterstützerin.

3. Kreative Naturarbeit

Mit Naturmaterialien, Farben und Formen entstehen Ausdrucksmöglichkeiten, die ohne Leistungsdruck auskommen:

- Naturfarben herstellen
- kleine Naturkunstwerke gestalten
- intuitive Kreativprozesse
- Impulse für das eigene Erleben sichtbar machen

Diese künstlerischen Elemente mit Inspiration aus der japanischen Kultur vertiefen das Erlebte und machen innere Erfahrungen greifbar.



4. Räume für Stille, Austausch & Rückzug

- Momente der Meditation
- gemeinsames Teilen in wertschätzendem Rahmen
- Zeiten für dich allein
- Unterstützende Impulse der Kursleiterinnen

Der Wechsel zwischen Begegnung und Rückzug schenkt Leichtigkeit und Klarheit.

Das Besondere am Ort: Das Kloster St. Marien zu Helfta

Das Zisterzienserinnenkloster ist ein stiller Kraftort.

Dich erwarten:

- ein weitläufiger Klostergarten
- ein Natur-Labyrinth zum Gehen und Innehalten
- ein Seerosenteich
- Orte der Ruhe und Einkehr

Viele Teilnehmerinnen empfinden diesen Ort als nährend, klärend und wohltuend spirituell – ohne Verpflichtungen.

Ort: Kloster St. Marien zu Helfta | Lindenstraße 36 | 06295 Lutherstadt Eisleben | Sachsen-Anhalt

Die vier Jahreszeiten – vier Themenwochenenden

Der Frühling – Aufbrechen und Erblühen

Aufbruch, Wachstumsimpulse, Leichtigkeit: Was möchte in dir erblühen?

20.03.–22.03.2026

Der Sommer – Aus der Fülle schöpfen

Bunt, warm, kraftvoll: Du öffnest dich der Fülle in dir und um dich.

10.07.–12.07.2026



Der Herbst – Zurückblicken und loslassen

Ernte, Dankbarkeit, Befreiung: Ein Wochenende, das dir hilft, Ballast abzugeben.

23.10.– 25.10.2026

Der Winter – Die eigenen Wurzeln erkunden

Klarheit, Tiefe, Rückzug: Du findest Raum für Innenschau und echte Ruhe.

15.01.–17.01.2027

Ablauf

Beginn: Freitag, 14:30 Uhr

Ende: Sonntag, 13:30 Uhr

Der genaue Programmablauf wird jeweils an die Gruppe, das Wetter und die Stimmung der Jahreszeit angepasst.

Teilnehmerzahl: max. 16 Frauen

Kursleitung

Petra Rüsen-Hartmann

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden

Schwerpunkte: Naturwahrnehmung, Kunst, japanische Tradition des Shinrin Yoku

Claudia Scharf

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden

Natur-Resilienztrainerin & Natur-Coach

Schwerpunkte: Kräuter, Naturkunst



Kosten

Seminarkosten: 320 € pro Wochenende (davon 150 Euro Gebühr Präventionskurs)

Inklusive Seminarleitung, Materialien für Waldbaden und kreative Einheiten, Mittagessen am Sonntag

Pädagogik & Natur Claudia Scharf

info@paedagogikundnatur.de

www.paedagogikundnatur.de



Petra Rüsen-Hartmann

ruesen@ruesen-hartmann.com

Gesundheit fördern und Kosten sparen

Unser Angebot ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme und erstatten einen Teil der Kursgebühr. Sprich uns gern vorab an – wir beraten dich individuell zu den Möglichkeiten der Kostenerstattung.

Übernachtung im Gästehaus des Klosters (optional)

Einzelzimmer: 43 € / Nacht (14 EZ)

Doppelzimmer: 66 € / Nacht (1 DZ)

Frühstück: 8,50 €

Mittagessen: 12 €

Abendessen (kalt): 9,50 €

Preise pro Person und Tag, Änderungen vorbehalten.

✉ Anmeldung

Die Anmeldung zum Seminar und zur Unterkunft erfolgt über:

Petra Rüsen-Hartmann – ruesen@ruesen-hartmann.com

Claudia Scharf – info@paedagogikundnatur.de | www.paedagogikundnatur.de

Gern vereinbaren wir ein persönliches Vorgespräch (online oder telefonisch) zum Kennenlernen.

**Wir freuen uns auf ein gemeinsames Naturwochenende
voller Kraft, Stille und Inspiration!**

