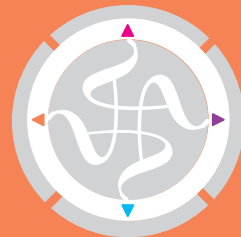


# DER INNERE KOMPASS



## Der Blick in die Jahreszeiten von Mensch und Natur

Der Wandel in der Natur hat eine Reihenfolge. Auf jeden Winter folgt ein Frühling. Auch wenn jeder Frühling unvergleichlich ist, so gehorcht das Leben doch dieser inneren Ordnung. Auch wir Menschen folgen unseren inneren Jahreszeiten. Vom Kind zum Jugendlichen, zum Erwachsenen, zum hohen Alter, durchschreiten wir Lebensaufgaben und Entwicklungsschritte. Vielseitig und bunt ist der Erfahrungsschatz. Jeder Abschnitt hat seine eigene Wichtigkeit.

Das Medizinrad, wie es Indianer, Kelten und andere Stammeskulturen kennen, ist ein Kompass, der mir die Möglichkeit gibt, meinen derzeitigen Seelenstand, die Übergangsprozesse in denen ich mich befinde und mein Bezug zu anderen Menschen genauer zu bestimmen. So lerne ich mich selbst besser zu verstehen. Gleichzeitig gibt es mir Einblick in die Bewegungen meiner inneren Jahreszeiten und der ganz eigenen Art, wie ich mein Leben gestalte.

*Wochenend-Workshop*

KARIN KRUG

Improvisationstheater

Visionssuche

Training



Thalkirchnerstraße 101  
81371 München

T +49 89.76 75 59 04  
M +49 172.8 25 54 97

info@karinkrug.com  
www.karinkrug.com

WAHRNEHMEN, DA SEIN  
MIT MIR ALLEIN IN DER NATUR



# WAHRNEHMEN, DA SEIN MIT MIR ALLEIN IN DER NATUR

## Ein Tag in der Natur – So wird Wandern zur Medizin

Über die Erde wandern und den Lauf der Sonne erleben. Ein Tag vom Beginn bis zur Neige draußen in der Natur verbringen. Dabei einfach dasein und mich erleben, wie ich gerade bin, wo ich gerade stehe und welche Lebenswege ich gehe.

Mein Leben im Spiegel dieser Wanderung wahrnehmen und Standortbestimmungen vornehmen. Am Ende des Tages versammele ich mich mit den anderen um's Feuer. Erzählen und Mitteilen in die Nacht hinein. Das Erlebte wird verarbeitet und verwoben mit dem Erlebten der Anderen. So entsteht ein gut gemischtes Paket von geistiger Medizin für alle. Ein Stück heraustreten aus dem Alltag, Innehalten beim Wandern und Wahrnehmen. Wo stehe ich und was brauche ich, um gut weiter gehen zu können.

*1,5 Tage Workshop*

KARIN KRUG

Improvisationstheater

Visionssuche

Training



Thalkirchnerstraße 101  
81371 München

T +49 89.76 75 59 04  
M +49 172.8 25 54 97

info@karinkrug.com  
www.karinkrug.com

WERKZEUGE DER WANDLUNG -  
UNTERSTÜTZUNG IN DEN LEBENSPHASEN



## Einfache Rituale in der Natur

Lebensübergänge wie Geburt und Tod, Schulbeginn und Pensionierung, Eheschließung und Trennung werden immer von Krisen begleitet, verunsichern, setzen ungeahnte Kräfte frei und verlangen nach Struktur und Orientierung.

Mit Hilfe von einfachen Ritualen, die ich individuell auf mein spezielles Thema hin entwickle, kann ich besondere Lebensphasen formen und nutzen.

Ich lerne die alltägliche praktische Anwendung von Ritualen und die Merkmale, die für die Entwicklung eines gelungenen Rituals nötig sind.

*Wochenend-Workshop*

KARIN KRUG

Improvisationstheater

Visionssuche

Training



Thalkirchnerstraße 101  
81371 München

T +49 89.76 75 59 04  
M +49 172.8 25 54 97

info@karinkrug.com  
www.karinkrug.com