



Gesundheitsberatung und Prävention
Seelenwellness und Resilienz
Aktivierung körpereigener Ressourcen
Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis
Boden unter den Füßen
Naturrituale
Wildnis- und Erlebnispädagogik
Wildkraut & Blütenzauber

Workshops und Seminare
Gruppen, Einzeltermine, PersonalTraining

Kontakt:

Adomera Entwicklungscoaching
Yvonne | Adomera
Schamanin

kontakt@seelenspiegelungen.com
www.seelenspiegelungen.com
www.adomera.info

Boden unter den Füßen

Boden unter den Füßen ist mein ganz eigenes Konzept zur Selbsterfahrung in und mit der Natur und bereits über 10 Jahre mit vielen Erfahrungswerten gereift. Mit Spaß und Tiefgang. Wer gute Wurzeln hat, kann auch sicher fliegen lernen.

Wanderungen
Angebot für regionale Gastgeber
Firmenevent
Gruppen, Einzelbegleitung, individuelle Buchung
Therapie begleitende Maßnahmen
Wahrnehmungstraining im Stadtpark

Workshops für Walkleader, Landschaftsführer, Pädagogen, Menschen in medizinischen Berufen und allen, die an diesem Konzept näher interessiert sind.

Ausgeschriebene Termine oder individuelle Buchung. Zeitumfang und Themen werden individuell angepasst. Kosten nach Angebot.

Die Füße – Basis unserer gesamten Aufrichtung

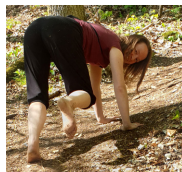
Seit vielen Jahre fröne ich dem Barfuß laufen. Meine Füße kennen Eis bei minus 15 Grad sowie heiße Glut beim Feuerlauf... und alles dazwischen. Somit habe ich einiges an Erfahrung zu berichten, um deinem Körper und deinen Sinnen neue Perspektiven und neue Erfahrungen zu zeigen.

- Barfuß gehen und wandern rund ums Jahr - den Boden und sich selbst wieder spüren. Wozu und wie und was es zu beachten gibt. Pro, Contra und Cave
- Energetische und physikalische Reinigung, Ausleitung, Erdung und Aufladung - was ist das und wozu braucht man das
- Fußwissen von A-Z: Anatomie, Physiologie, Probleme und einfache, natürliche Lösungsmöglichkeiten
- Maximal spaßiges Fußtraining: sanft bis fordernd intensiv
- Fuß Qi Gong
- Kuriose Fakten zu nackten Füßen
- Mentaltraining Scherbenlauf



Weitere ganzheitliche Themen und Naturbaden

- Biophilia - Natürliche Ressourcen, Beziehung Mensch-Natur, heilsam und regenerierend.
- Evolution der menschlichen Bewegung & Laufergonomie - oder - warum ist sitzen das neue Rauchen
- Austoben, durchatmen und zur Ruhe kommen
- Stressmanagement, Schreittraining, Stimmkraft und Atemtraining
- Gesundheitswandern mit ganzheitlicher Körperarbeit - mit Elementen aus Yoga, TRE, Embodiment Well-being von Julie Henderson, Bodyshake und Emotionsarbeit
- Kältetraining und Selbstheilungskraft
- Entspannung, Meditation und Waldbaden
- Visualisierungen, Seelenreisen
- Naturrituale zur Selbsterkenntnis - sanft bis fordernd
- Wahrnehmungstraining
- Kommunikation in und mit der Natur und ihren Wesen
- Wildpflanzen und Blütenzauber: Powersnacks am Wegesrand, Wundapotheke Wiese
- Der Kojote - Wanderer zwischen den Welten und Spiegel der Existenz... entdecke den Narren in dir
- „Anticoaching“ - Perspektive wechseln und neue Wege gehen, Komfortzonen erweitern, geplante Planlosigkeit
- Animal-Moves - das tierisch verrückte Workout



Kids

Wurzeln und Flügel ist auch für Schulklassen, Kinder und Jugendliche geeignet. Für mehr Informationen und Angebote sprech mir gerne dazu an. Dafür stelle ich nach Wunsch ein spezielles Programm zusammen, beispielsweise als Ferienprogramm oder spezielle Klassentage. Zum Beispiel:

- Elemente aus „Boden unter den Füßen“
- Wahrnehmungstrainings für die Sinne
- Barfuss für Kids: Blind mit Geräusch führen, Barfuss-Raupe
Lustige Fußübungen
- Erlebnis- / Wildnispädagogik in der Natur - Verschiedenes
- Die eigene Stimme entdecken - Stimmtraining für Kids
- Austoben und zur Ruhe kommen
- Wildkräuter und ihre Geschichten kennen lernen
- Eigene Wildkräuter-Geschichten erfinden
- Animal-Moves - Tierisch verrückt bewegt
- Tierische Blickwinkel
- Orientierung mit „Storylines“
- Durchatmen - Atemtraining: Besser atmen ist schneller entspannen und besser denken.
- Warum Bewegung wichtig ist

Gesundheit, Prävention und Resilienz

Prävention, Seelenwellness und Resilienztraining mit körpereigenen Ressourcen
Atemwahrnehmung | Klang und Stimme | Austoben und zur Ruhe kommen

Workshops, Seminare | Gruppen, Einzeltermine, Personal Training | therapiebegleitende Maßnahmen | Firmen: Mitarbeitercoaching | Programm für Wellness-Oasen und Salzgrotten | Wahrnehmungs- und Resilienztrainings im Stadtpark | Geeignet auch als Wochenend-Gesamtseminar oder Erlebnisvortrag über die Möglichkeiten der Aktivierung eigener Ressourcen

In jedem Format, jeweils Themenbezogen:

Die traumatisierten Generationen - Die Anatomie des Traumas und Möglichkeiten der Linderung in der Selbsthilfe und in der therapiebegleitenden Arbeit.



Der Odem des Lebens

Unser Atem ist die effektivste Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Nicht umsonst der „Odem des Lebens“ genannt. Er ist Stressanzeiger Nummer eins, aber auch das beste Werkzeug um bei Stress Ausgleich zu schaffen, Kohärenz zu trainieren und auch die körperliche Physiologie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Natürlich ist Eigeninitiative und Training dafür notwendig um nachhaltige Ergebnisse zu bekommen. Ich arbeite (neben anderen bei Bedarf) im Wesentlichen mit 3 Atemtechniken, die einen speziellen Focus haben und informative Vorbereitung:

- Das Nervensystem und seine Funktion
- Nervensystem und Atmung - Physiologie
- Kohärenz und Resilienz - was ist das
- Die tiefe Bauchatmung - zur Ruhe kommen
- Kohärente Atmung - Ausgleich des Nervensystems, auch ergänzend zur Traumatherapie geeignet
- Adrenalinatmung nach Wim Hof - Sauerstoff, Energie und Resilienz - prima Vorbereitung für das Eisbaden

Weitere körpereigene Ressourcen

Kältetraining | Beweg besser denken | Arbeitsplatzergonomie | Wahrnehmungstraining

Klang und Stimme

Die menschliche Stimme ist eines der effektivsten Werkzeuge für unseren ganzen Organismus. Sie ist unser Stimmungsbarometer. Doch leider auch weit verbreitetes Objekt der Scham.

Damit möchte ich aufräumen. Kläre auf, warum es so ein Objekt der Scham ist und wie man diese Scham überwindet. Meine Kurse beinhalten Theorie über die Stimme und viel Praxis. Das ist auch für Menschen geeignet die viel Reden müssen, Vorträge halten etc. Ich arbeite mit reinen Improvisationstechniken ohne Text aus aller Welt:

- Atmung
- Einstimmen
- Stimme und Worte - Frequenz und Resonanz - Funktion und Möglichkeiten
- Emotionen über die Stimme ausdrücken, Klärung und Reinigung des eigenen Energieraumes
- Summen
- Intonation (Vokalgesang)
- Joik (samischer Silbengesang)
- Klageweiber-Prinzip
- Lied der Seele (Meditation)
- Chakren-Harmonisierung mit der eigenen Stimme
- Stille - das Ruhestandsnetzwerk
- Klangreisen und Meditationen mit Muttertrommel, Monochord, Didgeridoo, Kalimba, Tankdrum
- FloraSchamagia - Themenbezogene Klangreisen mit Blütenfrequenzen
- Obertontechniken zum Training der Stimmorgane

Austoben und zur Ruhe kommen

Um zur Ruhe zu kommen, brauchen Gefühle und Emotionen erstmal Ausdruck und Würdigung, zum Beispiel mit Körperarbeit.

Austoben

- Schreittraining
- Über die Stimme ausdrücken und Energien ableiten
- Dinge tun, die nicht immer und zu jeder Zeit „salonfähig“ sind nach der Methode „Embodying Well-Being“ von Julie Henderson
- Elemente aus der „Aum-Meditation“ - Emotionsarbeit
- Elemente aus dem TRE - Bodyshake
- Humor - „der heilige Narr“
- Der Umgang mit Schmerz und Trauer - Tränen zulassen
- Kreativitätstechniken

Zur Ruhe kommen

- bewegte und statische, stille und geführte Meditation
- Visualisierungen, Trancereisen, Fantasiereisen
- Klang
- Mentaltraining Scherbenlauf
- Naturwellness, Waldplantschen
- Stille - das Ruhestandsnetzwerk
- Begleitete innere Seelenbegegnung, auch auf Friedhöfen, Parks, im Naturraum an besonderen Plätzen

Wildkraut & Blütenzauber

Wildkräuter-Challenges

Im Vordergrund steht das Lernen beim Machen. Es geht um gemeinsames sammeln, erarbeiten, lernen, lesen, erfahren, ernten, verarbeiten, verwenden. Dabei bin ich Mentorin für die eigenen Erfahrungen.

Ablauf: Kurze Wanderung. Dabei gibt es eine Einführung in das Konzept des sogenannten Coyoten-Teaching, der Wildnispädagogik und in die Welt der Wildkräuter und die Basis des Sammelns, wichtige Sicherheitshinweise. Die Gruppe bekommt eigene Sammelaufträge und es gibt eine eigene Sammelzeiten. Es dürfen auch Bestimmungsbücher bzw. Apps verwendet werden.

An einen schönen Platz wird eine große weiße Decke ausgebreitet, das Sammelgut zusammengetragen und sortiert und wir sprechen über die gesammelten Kräuter - Bestimmung, Familienzugehörigkeit, Geschichten, Verwendung. Dabei kann jeder eigene Erfahrungen/ Wissen mit einbringen. Anschließend widmen wir uns einem oder mehreren der spezifischen Themen bereiten zusammen ein Picknick. Zusatz-Info über Zecken, Fuchsbandwurm & Co. Was ist dran an all den Klischees?

Das brauchst du für die Wanderungen:

Dem Wetter entsprechende Kleidung | Wenn du brauchst, Sitzunterlage | Getränk | Sammelkörbchen | Schneidbrettchen | kleines Messer / Taschenmesser / Kräuterwiege | Schreibzeug
Eventuell Box für Reste zum nach Hause nehmen | Bitte Info wegen Unverträglichkeiten, spezielle Ernährung | Weiteres wird zur jeweiligen Wanderung geklärt

Mögliche Themen im Jahreskreis

- „Du grüne Neune“ - zum Frühjahr - Reinigen und Entschlacken
- Wildkräuter-Butter/-Quark bzw. vegane Varianten
- Brennnessel-Suppe, Wildkräuter-Suppe
- Brennnessel Spezial
- Pesto - gut geeignet ist Brennnessel, Knoblauchrauke und natürlich Bärlauch
- Sonnenkräuter / Lichtkräuter, Rotöl ansetzen
- Kräuterweihe (August); Kräutersegen „selbst gemacht“
- Wildkräuter-Quiz
- Neophyten näher betrachtet. Wer sind sie, wozu sind sie hier und wozu braucht man sie?
- Eigene Pflanzen-Geschichten erfahren und erzählen
- Über eigne Erfahrungen mit einer Pflanze referieren



Urbane Wildnis

Wildkrautführungen in Stadtparks.

Alles Un-Kraut?

Die „Unkraut“-Sprache meines Gartens. Hinter den vermeintlichen Unkräutern verbergen sich oft sehr gesunde Schätze. Was wächst dort freiwillig und einfach wild und wofür braucht man das? Warum wächst es bei mir? Ein wilder Gartenrundgang...

Magische Pflanzen-Wanderung

Wildpflanzen-Wanderungen jenseits des Verstandes. Laufen, schauen, still werden und Magie entdecken. Magie, die schon immer da war und einem jeden von uns in die Wiege gelegt. Nur dürfen wir wieder lernen, sie wahrzunehmen. Ich begleite dich in die Selbsterfahrung auf Seelenebene im Dialog mit Pflanzenwesen. Mal in Stille, mal mit Klang, mal mit Trommel.

Themen



Botanisches Basiswissen

- Einteilung, Systematik, Familien und ihre Gemeinsamkeiten,
- Biotope - die Pflanze in ihrer jeweiligen Umgebung
- Inhaltsstoffe, Erkennung

Physische Verwendung

- Nahrung und Wildkräuter-Küche
- Notnahrung in Krisenzeiten
- Volksheilkunde innerlich / äußerlich
- Naturkosmetik
- Knospen - der ganze Baum als Miniatur - die Gemmotherapie

Vermittler zwischen Physis und Seele

- Verwendung als Rauch – im Räucherstäbchen oder in der Kräuterpfeife
- Spagyrik – der alchemistische Weg
- Anthroposophie - Heilsymbiose Mensch und Mittel in Körper, Geist und Seele
- Auszug (Tinktur) – die Essenz
- Blütenessenzen - über die Seele auf den Körper

Feinstoffliche Verwendung

- Blütenessenzen – Seelenvolle Wandlung
- Homöopathie und Wasserübertragung - Kommunikation und Information
- Seelensessenzen - Frequenz und Resonanz

Mit allen Sinnen

- Mythologie, Sagen und Geschichten
- Pflanzenkommunikation
- Pflanzengeister und Devas - wer sind sie
- Frequenzen und Resonanz
- Traditionelle Rituale und eigene Rituale gestalten

Giftpflanzen, Pflanzengifte, Meisterpflanzen

kraftvolle Arbeit jenseits der Physis. Verantwortungsvoller Umgang und Bedeutung für die Medizin der Zukunft. (Achtung, KEIN konsumieren von Giftpflanzen! Anfragen bez. Drogen werden strikt abgelehnt!)

Naturrituale

Naturrituale sind ein wunderbares Hilfsmittel zur praktischen und intensiven Selbsterfahrung und Wege der Selbsterkenntnis. Wobei du die Stufen der Intensität selbst bestimmen kannst. Bei mir lernst du die Basics. Damit hast du erste Erfahrungen an der Hand, mit denen du selbst für dich oder mit anderen zusammen arbeiten kannst. Naturrituale sind die tiefe Verbindung zu dir und deinem Land, deinen Wurzeln.

Seminare, individuelle Gruppen und Einzelbegleitung • Zeitumfang und Themen werden mit der Gruppe oder der Einzelperson je nach Wunsch und Bedarf abgesprochen • Komplettorganisation incl. Verpflegung möglich. Weitere Naturrituale: Intensivierte Arbeit mit tiefgreifenden Lebensthemen, Dunkelretrats in Höhlen, weitere auf Anfrage

Medizinwanderung

Eine Medizinwanderung hat den Sinn, mithilfe der Symbolsprache der Natur Antworten auf Lebensfragen zu finden. Sie kann auch gut zur Vorbereitung auf eine große Visionquest genutzt werden. Zeitlich ist sie sehr flexibel, von ein paar Minuten bis mehrere Tage und damit gut in den Alltag integrierbar.

Im Workshop lernst du, damit für dich selbst weiter zu arbeiten und/oder es auch in deine Arbeit für andere zu integrieren

Inhalt: Naturrituale Basis | Vorbereitung und Einstimmung | Medizinwanderung Praxis, Nachbesprechung

Medizinräder & Elementarkräfte

Überblick über die Essenz der Medizinradarbeit und die Arbeit mit Elementarkräften. Du lernst, diese Basis für dich in Selbsterfahrung anzuwenden.

Inhalt: Naturrituale Basis | Herkunft und Traditionen der Medizinräder - kurzer Überblick, Aspekte und Positionen | Die Welt der Elementarkräfte und ihre Assoziationen | Aufbau eines einfachen Medizinrades

Selbsterfahrung im Dialog und nachfolgende Besprechung

Uttisetä

Ist eine altgermanische Praxis der „Versenkung“ in der Natur, das heißt eine Mischung aus Trance und Meditation an einem ungestörten Platz, bei der man einen Dialog mit den feinstofflichen Wesen hält. In der Wildnispädagogik wird diese Praxis „Sitzplatz“ genannt.

Inhalt: Naturrituale Basis, Meditation, Kontemplation, Visualisierung, Trance - Gemeinsamkeiten und Unterschiede, Der Sitzplatz, Selbsterfahrung, Nachbesprechung

Naturrituale Basis

In diesem Workshop geb ich dir eine Basis über das Wesen des Rituals und den Grundlegenden Aufbau von Naturritualen und die Arbeit damit.

Inhalt: Wesen und Aufbau eines Rituals | Heiliger Raum | Fragen stellen | Vorbereitung, Nacharbeit | Theorie und erste Praxiserfahrung |