“Für uns ist die wilde Natur die ideale Umgebung für Heilung und Erneuerung“

Ralf Clar
GFK-Trainer seit 2003.
Leitung aller 21 Naturretreats seit 2007.
Raumöffner für tiefe Empathie und die Verwirklichung von Herzensvisionen.
30 Jahre Meditationspraxis
Wildnisgänger, Bergläufer

0049(0)152 3378 9113
mail@ralf-clar.de
www.ralf-clar.de

Mag. Julia Stöggl
GFK-Trainerin im Netzwerk Gewaltfrei-Austria
Sportwissenschaftlerin
Lebens und Sozialberaterin
Schwerpunkt
Bewegung & Gesundheit
Dreifache Mutter
und verheiratet
Vermittlerin, Visionärin

0043 (0)664 - 1418612
julia.stoeggl@elsnet.at
www.gewaltfrei.at

Esther Gerdts
GFK-Seminare
Mentoring/Assessment
Supervision, Mediation
Restorative Circles
Zertifizierte Trainerin und Assessorin CNVC,
Mediatorin BM, Pädagogin für psycho-somatische Gesund-heitsbildung FH,
Wildniserfahrung weltweit.
esthergerdts@aol.com
www.empathy-first.com

Sabine Baumer
GFK-Trainerin im Netzwerk Gewaltfrei-Austria
Umweltpädagogin, Coach
Naturmentorin,
Raumöffnerin für Auszeiten und Freiräume,
Zweifache Mutter
und verheiratet,
Visionärin, Ermutigerin
0043(0)660/4880946
sabine.baumer@inode.at
www.gewaltfrei.at/profile/sabinebaumer

Organisatorisches

Termine 2018

06. - 11. Aug. 2018
mit Ralf Clar und Sabine Baumer

20. – 25. Aug. 2018
mit Ralf Clar und Julia Stöggl

Ausführliche Informationen und Anmeldung unter **www.naturretreat.de** oder bei den TrainerInnen.

Deine Investition
Seminarbeitrag 490 EUR
zzgl. Übernachtung und Verpflegung für fünf Tage (40 - 45 EUR/Tag auf der Lienzer Hütte).

Anmeldung
bitte über unser Anmeldeformular auf www.naturretreat.de oder per E-Mail.

Mit der Anmeldebestätigung bekommst Du alle weiteren Informationen, die Anfahrtsbeschreibung und eine detaillierte Packliste.

Das Kleingedruckte
Du kannst bis vier Wochen vor Beginn des Seminars kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann bis auf 25 EUR Bearbeitungsaufwand erstattet. Im Zeitraum zwischen vier Wochen und 14 Tagen vor Seminarbeginn behalten wir 50% des Seminarbeitrages ein, danach 100%. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig, z.B. wegen Krankheit, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne eine/n Ersatzteilnehmer/in. Solltest Du dabei Schwierigkeiten haben, kontaktiere uns bitte, damit wir gemeinsam eine Lösung suchen können, die Deine und unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Deine Zahlungen werden dann umgehend an Dich zurück überwiesen.

Naturretreat

Zur Ruhe kommen

Klarheit gewinnen

Neue Kraft schöpfen

Mit Achtsamkeit und Gewaltfreier Kommunikation in der Natur 2018

6. – 11. August
mit Ralf Clar und Sabine Baumer

20. – 25. August
mit Ralf Clar und Julia Stöggl

Das Naturretreat...

könnte das Richtige für Dich sein, wenn Du...

- mit der Gewaltfreien Kommunikation vertraut bist und diese leben und vertiefen möchtest
- Dir Raum geben möchtest, ganz bei Dir anzukommen und zu erforschen, wie Du wirklich leben willst
- Deine HerzensKraft stärken, Dich erholen, und erneuern möchtest
- Freude an einem intensiven Gemeinschaftserlebnis hast
- Offen bist, für Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation
- die Stille und Schönheit unberührter Natur genießen möchtest
- die Ausdauer und Trittsicherheit hast, um zwei bis drei Stunden am Stück auf Bergpfaden zu wandern.

„Unser“ Tal aus der Nähe der Hütte gesehen

Worum geht es?

In unberührter Natur gestalten wir eine gemeinsame Woche, um zur Ruhe zu kommen und um uns mit neuer Kraft und Klarheit dem zuzuwenden, was uns wirklich wichtig ist.

Dabei nutzen wir verschiedene Selbstklärungs-Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation sowie Achtsamkeits-Übungen und Naturrituale.

Gemeinsam unsere Anliegen stärken

- **Meditation und Körperarbeit** helfen uns, Körper, Gefühle und Gedanken klar wahrzunehmen und mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung in uns zu schaffen.
- **Empathische Prozessarbeit in einem geschützten Rahmen** ermöglicht Klärung, Befreiung und Heilung.
- **Coaching- und Kleingruppengespräche** lassen uns Klarheit darüber gewinnen, wo wir aktuell stehen und was wir zukünftig privat und beruflich bewegen möchten.
- **In unberührter Natur** zu sein wirkt auf Körper, Seele und Geist heilend, stärkend und harmonisierend. In der Wildnis erleben wir die Rückverbindung zu unserem wilden, freien, ursprünglichen Selbst...

Unser Zuhause in den Bergen

Die Lienzer Hütte

Die **Lienzer Hütte in Osttirol** liegt im Nationalpark Hohe Tauern umgeben von Wildbächen auf 1.977 m Höhe. Die Natur hier oben ist wild und zugleich so sanft und lieblich, dass auch wenig Bergerfahrene alle Pfade gehen können.

Kontakt:
Georg und Berni Baumgartner,
Tel. +43(0)4852 – 699 66
www.lienzerhuette.com

Kleingruppen im „großen Seminarraum“