



# Medicine Walk

## Die Natur weiß die Antwort ein Draußen-Tag mit Tiefe

Als "Medizin" wird im Schamanischen alles bezeichnet, was dazu beiträgt, etwas in uns bewusst werden zu lassen, zu unterstützen, zu heilen oder aufzulösen. Ein Medizinspaziergang ist die verkürzte Form einer Visionssuche und eine bewährte Möglichkeit, im Spiegel der Natur in kurzer Zeit und in oft erstaunlicher Klarheit Antworten auf Fragen zu finden. Diese zeigen sich im Rascheln der Bäume, dem Wispern des Windes, dem Spiel der Wolken, der Begegnung mit Tieren und Pflanzen, dem Kontakt mit Bäumen, den Überraschungen am Wegesrand oder im Unterholz.

An diesem Tag bewegen wir uns in der Natur mit verschiedenen Absichten. Wir können zum Beispiel Antworten erhalten auf Lebens- und Alltagsfragen, die uns momentan bewegen, Altes und Überholtes loslassen, Lebensumbrüche sanfter gestalten, uns mit uns selbst und der Natur verbinden, uns erden und ausrichten, etwas feiern, Dankbarkeit zeigen oder etwas Neues ins Leben einladen, oder einfach entspannen und die Schönheit und Weisheit der Umgebung genießen.

### Ablauf des Tages

10.00 Uhr: Wir kommen an unserem Ausgangspunkt zusammen. Nach einer Begrüßungsrunde, kurzen Morgenmeditation und einem Räucherritual helfe ich bei Bedarf jedem dabei, die genaue Zielsetzung, Absicht oder Frage für den Medicine Walk herauszuarbeiten.

11.00 Uhr: Durch Trommeln öffnen wir die Tore, um feiner wahrnehmen und lauschen zu können und begeben uns anschließend für etwa 2 1/2 Stunden jeder allein in die Natur. Wir können laufen, uns hinsetzen oder hinlegen, uns treiben lassen, mit den Augen und Händen berühren, querfeldein gehen, mit unserer Frage im Fokus.

13.30: Wir treffen uns gemeinsam im Kreis wieder, teilen die Erfahrungen, Erkenntnisse und mitgebrachten Schätze. Verschiedene Rituale, auch ein Feuerritual.

15.00 Uhr: Gemeinsames Essen und Möglichkeit zum Trinken von Quellwasser aus der nahe gelegenen Quelle.

16.00 Uhr: Abschluss

Bitte mitbringen: Angemessene Kleidung und Schuhe, Mückenschutz, Sitzunterlage oder wasserabweisende Decke, Wasser, Stift und Block für Notizen oder kleine Zeichnungen, Brotzeit. Der Medizinspaziergang ist viel intensiver, wenn vorher und während der Zeit nichts gegessen wird.

**Ausgleich: 49 Euro.**

**Termine: 04.07.2020 oder 22.08.2020 oder 12.09.2020 (auch als Ersatz/Zusatztermin)**

Nicht bei Regen.

Gerne mache ich auf Anfrage einen Medicine Walk für bestehende Gruppen.

**Leitung: Inge Christine Schuler**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende, Kreistanztherapeutin und Trommelpädagogin, Trauma- und systemische TherapeutIn, TrainerIn für Klopfakupressur & Supervisorin (Verband für Klopfakupressur e.V.), Energetische Psychotherapie, Hypnotherapeutin, EDxTM, EMDR Therapeutin, NLP Master (DVNLP) u.a.