

## „Jahreszeitenrituale“ 2020/21

innehalten • ausrichten • Energie auftanken

### Ein bewusstes Innehalten im Jahreskreis der Natur.

Die Jahreszeitenrituale sind regelmässig wiederkehrende Zeiten. Sie sprechen unsere Sinne an und laden zu einem Innehalten in der Natur ein. Rituale sind eine Möglichkeit der persönlichen Lebensgestaltung, um Übergänge im Leben bewusst zu erleben und um Veränderungen zu bewirken.



Wir reflektieren bewusst Qualitäten wie: Geben und Nehmen, Leere und Fülle, Dunkelheit und Licht, ... Dadurch entsteht Raum für Respekt, Ehrfurcht und Dankbarkeit. Berührende Momente führen in die Tiefe und geben Kraft für den Alltag.

**Termine:** jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr

2020	
Mo 22.06.20	Sommersonnenwende
Mi 23.09.20	Herbst Tag / Nachtgleiche
So 01.11.20	Ahnen Gedenken
Mo 21.12.20	Wintersonnenwende

2021	
Mo 01.02.21	Lichtfest
Mo 22.03.21	Frühlings Tag / Nachtgleiche
Mo 21.06.21	Sommersonnenwende
Mi 22.09.21	Herbst Tag und Nachtgleiche

**Vorkenntnisse:** keine erforderlich

**Ort:** Treffpunkt nach Absprache. Alle Rituale finden im Freien statt.

**Kosten:** pro Person und Abend CHF. 35.-

### Information und Anmeldung:

Ingrid Dettling / Dipl. Mental Coach  
Telefon +41 (0)79 209 57 28

Ich freue mich auf  
eine kraftvolle Zeit

