

## „Jahreszeitenrituale“ 2019/20

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

2019 / 2020		2020	
Fr 01.11.19	Ahnen Gedenken	Mo 22.06.20	Sommersonnenwende
Sa 21.12.19	Wintersonnenwende	Mo 21.09.20	Tag und Nachtgleiche
Mo 03.02.20	Lichtfest	Mo 21.12.20	Wintersonnenwende
Mo 23.03.20	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

