

## Naturberatung

*„Lassen wir die Natur unser Lehrmeister sein und uns von Mutter Natur ihre Wege zeigen.“*

### Naturberatung – was heißt das?

Coaching, Beratung und Therapie – all das sind bekannte Begriffe. Was für Freud die Couch war, in der systemischen Beratung der Praxissessel, oder für die Körpertherapie der Bewegungsraum, kann für uns Mensch auch die Natur sein. Gerade jetzt in dieser Zeit, gibt sie uns Kraft geben unseren Weg zu finden.

Ich gehe von der Einheit von Körper, Geist und Seele aus. All diese drei gleichwertigen Teile unseres menschlichen Seins fließen in die Beratung ein. Das geschieht durch Bewegung, Erleben und Heilkräuter (Körper) durch das Gespräch, Pflanzenwissen, Erfahrung (Geist) und über Naturphänomene, Meditation und Rituale (Seele)



### Die drei Ebenen der Naturberatung

**Bewegung:** In der Bewegung lösen wir uns auch aus der Starre unsere Gedankentunnels, können durch äußere Sinneswahrnehmungen, Zeichen in der Natur, aber letztlich durch unser eigenes Spüren wieder zu unserem inneren auf unseren Weg kommen.

**Heilpflanzen:** Die Pflanzen selbst, Bäume, Blumen und Kräuter haben neben ihrem Nutzen für den Körper auch immer eine Wirkung auf die Psyche. Diese Wesensarten zu beobachten von der Wachstumsweise (Signaturlehre) zu lernen oder über die Strategien der Pflanzen untereinander (Kommunikation der Bäume über Wurzeln und Lebewesen) und über das Heilwissen (Wirkungsweise) um ihren Weg zu stärken.

**Natursymbolik:** Wir Menschen sind mit der Natur verbundene Lebewesen. Die Biologie wirkt auf uns und wir auf sie. So können Naturphänomene oder das Erscheinen von bestimmten Tieren als Zeichen der Seele verstanden werden. Alle Völker auf der Erde haben Symboliken, Rituale in der Natur auf die sie zurückgreifen. Brauchtümer wie Jahreskreisfeste aber auch die verschiedenen Glaubensrichtungen nehmen Elemente aus der Natur auf (Palmsonntag) um damit ihre Botschaften zu verwurzeln. All dieses Wissen, Traditionen, Mythen können uns zu neuen Erkenntnisse für unseren Lebensprozess verhelfen.



### Wie läuft es ab?

Wir vereinbaren einen Treffpunkt bei ihren Lieblingsplätzen oder überlegen uns einen gemeinsamen Ort. Von der Rax, bis Krems oder meinem Wohnort bzw. Praxisort gibt es unzählige Möglichkeiten für die Beratung. Ebenso verfüge ich über einen fixen Praxisraum. Vor Ort klären wir mal das Thema, das Anliegen und wie Sie es gerne für sich lösen möchten.

Das kann einfach im Gespräch bei einem Spaziergang direkt in der Natur stattfinden oder an besonders schönen Kraftorten. Allein schon der Aufenthalt in der Natur, die Terpene

(Botenstoffe) der Bäume, senken den Cortisolspiegel (Stresshormon), dass ihnen hilft aus ihrem Problemkreisläufen raus zu treten und neue Wege oder Lösungen zu finden.

Ebenso kann dies mit einer Meditation verbunden sein oder einfach dem stillen Inhalten an besonderen Orten, wenn sie das möchten. Gemeinsame Rituale können geplant und umgesetzt werden. Da geht es nicht um Hokusfokus, sondern darum, dass was sie im Kopf oder Herzen tragen nach außen zu bringen zu manifestieren. Das kann sein, dass man einen Stein aus dem Weg räumt, räuchert oder einen Wunschzettel dem Wasser übergibt. Oft hilft aus etwas, was man im inneren mit sich herumträgt nach außen zu tragen.

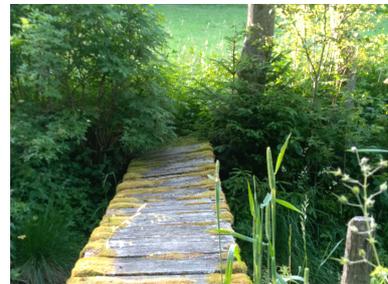
Selbst ein Kräuterspaziergang bei dem sie neues über Heil- und Waldpflanzen lernen können, kann ihnen Anregungen geben, wie sie die für sich nutzen können, kann sie unterstützen wieder aus ihrem inneren Stress herauszutreten und zu ihrer eigenen Stärke zurückzufinden.

### **Wann und für wen eignet sich Naturberatung**

In der Natur ist alles vollkommen. In unserem Alltag haben wir oft den ursprünglichen Bezug dazu oft verloren. Wir können diesen wiederentdecken und für uns selbst Wegweiser im Leben finden.

Wenn Sie sich

- ... in einer schwierigen Lebenssituation befinden
- ... Ihren Weg nicht mehr sehen können
- ... auf Ihre Fragen des Lebens keine Antwort finden
- ... das Leben nicht mehr für Sie die Kraft hat



Die Naturerfahrungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Der Weg richtet sich nach Ihren Möglichkeiten und Wünschen. Selbst für ältere oder gehbehinderte Menschen gibt es Wege um die Naturkraft gut nutzen zu können. Und ganz klar auch für die ganz jungen und bewegungshungrigen, finden sich auf spielerische Art neue Wege und Lernerfahrungen.



#### **Dr. Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang (Thor), Trainerausbildung, Familien-, Lebens- und Sozialberaterin, Wald- und Kräuterführungen, Outdoor

#### **Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 3711; E-Mail: [meinelinde@gmx.at](mailto:meinelinde@gmx.at)