

## ***Heilsame Natur-Erfahrungen***

**Natur heilt.** Das Volksleiden unserer heutigen Gesellschaft nennt sich Naturdefizitsyndrom. Der Volksmund sagt, dass für jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist. Die Natur bietet uns auch hierfür ein Heilmittel an: sich selbst. Bestimmt hast auch du schon mal erfahren, wie wohltuend ein ausgiebiger Spaziergang oder ein bewusstes Sonnenbad sein kann? Wenn du dir ein wertschätzendes Gegenüber auf Augenhöhe wünschst, mit dem du noch tiefer in die Natur und somit in deine eigene Natur eintauchen kannst, dann bist du hier genau richtig.



Du bekommst Impulse und Anregungen, wie du...

- ✓ deine innere Mitte stärken kannst
- ✓ aus / in dir selber Kraft tankst
- ✓ deinen Energie-Level steigerst
- ✓ deine Intuition schulst
- ✓ deine Achtsamkeit kultivierst
- ✓ deine Gedanken beruhigst
- ✓ mehr Lebensfreude generierst
- ✓ und dich sanft ins Hier und Jetzt holst.

## Kopf aus – Herz an: Waldbaden



### Das ist bei dieser Session inklusive:

- ✓ Wander- & Wegbegleitung
- ✓ Übungen, um ins Hier & Jetzt einzutauchen

Wir alle wissen es längst, wie gut es tut, sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Durch neue wissenschaftliche Studien wurde der heilsame Effekt belegt und ist gerade in aller Munde. Wenn wir im Hier und Jetzt sind, wenn wir durch die Natur wandern, dann öffnen wir quasi in uns die Schleusen für den sogenannten Biophilia-Effekt. Was nichts anderes bedeutet, dass unser Körper von den Botenstoffen heilsam stimuliert wird, die die Bäume aussenden. Unser Geist wird ruhig und die Seele tankt auf.

Doch nicht immer ist es so leicht, aus dem Gedanken-Karussell auszusteigen, um in den Waldbaden-Modus einzutauchen.

Wir tauchen tief in die Natur ein, um Stille zu erleben. Tief entspannt und doch hellwach werden wir zum Beobachter von uns selbst. Wir verbinden uns mit den Natur-Elementen und tauchen ein in die heilenden und regenerierenden Kräfte des Waldes. Beim "Waldbaden" geht es darum nichts zu tun - zu SEIN. Mit meinen Anleitungen helfe ich dir in diesen Modus zu gelangen,

**Treffpunkt:** Kurhaus Menzenschwand

**Preis:** € 75

**Dauer:** ca. 1½ - 2 Stunden

## *Kristall-Klang-Massage in der Natur*



### **Das ist bei dieser Session inklusive:**

- ✓ Wander- & Wegbegleitung
- ✓ Übungen, um ins Hier & Jetzt einzutauchen
- ✓ Aura-Massage mit der Kristallpentonia®

Ein liebevoll begleiteter Wald-Spaziergang. Meine ruhige Art und mein individuelles Eingehen auf deine Bedürfnisse bringen dich schnell zurück zu deiner eigenen Quelle. Hier findest du auf all deine Fragen Antworten und erkennst deine nächsten Schritte, falls nötig. Eventuelle Blockaden werden aufgelöst durchs verbunden sein mit dir selbst. Ich zeige dir den Weg durch die Natur und zugleich wandelst du in deinem eigenen Seelenraum. Zusätzlich wirst du von den Klängen meiner Kristallpentonia® sanft eingehüllt.

Die Klänge sind sowohl einigen Planeten (nach Steiner) als auch den Chakren des menschlichen Energie-Systems zugeordnet. Somit werden verschiedene Kraftzentren deines Seins angesprochen und harmonisiert. Diese stehen für einige Themen wie zum Beispiel Klarheit, Erfolg, Zielstrebigkeit, Vertrauen, Abgrenzung, Liebe, Selbstverwirklichung, Stabilität und Durchsetzungsfähigkeit. Der Erfolg dieser „Klang-Massage“ wurde auf Aura-Fotos im Vorher- Nachher-Vergleich deutlich sichtbar.

**Treffpunkt:** Kurhaus Menzenschwand

**Preis:** € 85

**Dauer:** ca. 1½ - 2 Stunden

## Geh-Sprache & Natur-Coaching



### Das ist bei dieser Session inklusive:

- ✓ Coaching & Wegbegleitung
- ✓ Angeleitete Übungen, um Klarheit zu gewinnen

Du siehst gerade vor lauter Wald keinen Baum?

Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche, was will sich dir durch die Natur gerade jetzt zeigen. Wie stellt sich dein Thema dar. Was ist jetzt hilfreich für dich.

Durch das Coaching in der Natur, werden Facetten eines deiner Themen so beleuchtet, dass du neue Erkenntnisse gewinnst. Dadurch kann das Thema klarer werden, du kannst Abstand gewinnen oder es können sich mögliche Schritte zeigen.

Als Coach stelle ich dir Fragen, zeige Methoden oder leite Übungen an und helfe dir somit dich selbst ein Stück weit besser zu verstehen.

Freue dich auf eine klärende Session im Wald der Möglichkeiten:

Die Natur dient als Spiegel, du kannst alles in deiner Natur anschauen und somit ablesen.

Intuitiv wirst du deine Ressourcen stärken.

**Treffpunkt:** Kurhaus Menzenschwand

**Preis:** € 95

**Dauer:** ca. 2-3 Stunden

## Medizinwanderung - Natur als Lehrerin

Wie beim Natur-Coaching gehen wir gemeinsam auf Spurensuche. Wir haben mehr Zeit, nämlich einen ganzen Tag.

**Treffpunkt:** Kurhaus Menzenschwand

**Preis:** € 250

**Dauer:** ganzer Tag

## Natur-Ritual



### Das ist bei dieser Session inklusive:

- ✓ Wander- & Wegbegleitung
- ✓ Individuell für dich gestaltetes Ritual

Nach deinen Bedürfnissen und Wünschen gestalte ich ein individuelles Ritual für dich in der Natur. Es ist eingebettet in eine kleine Wanderung und hilft dir neue Kraft zu gewinnen.

Hier einige Beispiele:

### Ritual zum Loslassen mit dem Element Wasser

Obwohl jedes Wasser, sei es ein kleines Bächlein oder ein reißender Fluss, seinen ganz eigenen Zauber hat, haben alle Gewässer etwas gemeinsam: sie reinigen, klären und erfrischen unsere Sinne und unseren Geist.

Mit einem kleinen Ritual / verschiedenen Übungen befreist du dich von altem Ballast und kannst frische Kraft tanken für Neues.

### Achtsames gehen für deinen Neubeginn

Achtsames gehen, Körperwahrnehmungen, Intuitions-Mandala für ein neues Projekt oder zum manifestieren eines Vorsatzes. Obwohl es ein ruhiges Tal ist, kann man hier einen ganz besonderen Wind wahrnehmen. Aufbruchsstimmung. Einst sind die Glasträger hier entlanggewandert, um ihre Glaswaren zum Rhein zu transportieren. Und ich bin mir sicher, dass schon davor die Kelten gerade hier mit einem Sonnen-Ritual oder ähnlichem aktiv waren.

**Treffpunkt:** Kurhaus Menzenschwand

**Preis:** € 79

**Dauer:** ca. 2 Stunden

## Qi-Walking



### Das ist bei dieser Session inklusive:

- ✓ Privat-Stunde Qi-Walking

Qi-Walking ist eine schnell zu erlernende Methode für mehr Lebensfreude und Entspannung im Alltag. Lockeres Gehen in der Natur verbunden mit einfachen Qi-Gong Übungen. Dieser Spaziergang hebt den Energie-Level auf sanfte Weise an. Lockerungsübungen vor allem für das Becken aber auch für den gesamten Körper ermöglichen ein beschwingtes Gehen. Anders als beim „Nordic-Walking“ geht es hierbei weniger um den sportlichen-ausdauernden Aspekt, sondern mehr um ein bewusstes Gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers durch lockere Gelenke. Die Übungen sind aus dem Qi-Gong abgeleitet, mit dem Ziel Yin und Yang zu harmonisieren. Vertiefte Atmung, Selbstmassagen und Aktivierung einzelner Meridian-Punkte verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Achtsame Schritte mit spezifischen Armbewegungen fördern Koordination und sorgen für einen klaren Geist.

**Ort:** Menzenschwand oder Windgfällweiher

**Preis:** € 59  
jede weitere Person € 10

**Dauer:** ca. 1 Stunde

Für alle oben beschriebenen *Natur-Zeiten* gilt:

Die Beschreibungen sind Vorschläge, damit du dir eine Vorstellung machen kannst, was dich erwartet. Ich kann jede Session nach deinen Wünschen abwandeln und anpassen.

- Treffpunkt:** Mit den Zeiten und dem Ort bin ich flexibel.  
Treffen wir uns an anderen Orten, fällt ggf. zusätzlich eine Fahrtenpauschale an.
- Wetter/Jahreszeit:** Die Session kann bei (fast) jedem Wetter durchgeführt werden.  
Wichtig ist die entsprechend bequeme Kleidung.  
Du solltest dich warm und wohl fühlen.
- Bemerkungen:** Ich empfehle etwas zu trinken mitzubringen, (heißer Tee oder Wasser – je nach Belieben und Jahreszeit)
- Sonntagszuschlag:** € 35 je Einzelsession

### Touren-Guide:

Ihre Liebe zur Natur, den kleinen und großen Wesen machen einen Tag in der Natur mit Melanie zum Geschenk.  
Heimatverliebt, naturverbunden,  
unaufdringlich und präsent.  
(So wird sie von ihrem Umfeld beschrieben.)

Ihr Motto:  
„Wesentliches in der Natur entdecken“

**Natur-Wesen**  
Hinterdorfstraße 3  
79837 Menzenschwand  
Telefon: +49 76 75 / 359 98 68  
[www.natur-wesen.com](http://www.natur-wesen.com)  
[post@natur-wesen.com](mailto:post@natur-wesen.com)



**Melanie Manns**  
Erlebnispädagogin, Touristikfachwirtin,  
Dozentin, Trainerin, Coach  
Bewußtseinsforscherin & Mystikerin

## Kundenstimmen:

**Das sagen Teilnehmer/innen, die daran teilgenommen hatten:**

„Der Sonnenaufgang war der Höhepunkt unserer Schwarzwald-Reise.“  
Margrit, Feriengast im Albtal

„Noch nie hat mich eine Wanderung so inspiriert.“  
Cornelia, Freiburg

„Mir hat die Zeit mit Dir und dieses Waldbad sehr, sehr gut getan. Von der Kristall-Pentonia bin ich noch immer verblüfft - und verzaubert. Mich hat dieses Erlebnis stark daran erinnert, wie wichtig es ist, im Tosen der Welt und auch im Rauschen der Wälder einfach mal wieder in Ruhe die ganz eigene Melodie zu hören.“  
Annette, Waldachtal

„Vielen Dank für den tollen Spaziergang mit Übungen. Das hat mir richtig gut getan, mich aktiviert. Es war eine tolle Stimmung. Die Chi-Übungen und auch das Klopfen der Meridian-Punkte, es hat noch bis heute Morgen nachgewirkt.  
Also, nochmals vielen Dank“  
Teilnehmerin aus St. Blasien

„Wenn ich morgens mit Melanie QiWalking mache, brauche ich an diesem Tag keinen Mittagsschlaf.“  
Teilnehmerin aus Lenzkirch

„Es ist immer wieder ein Erlebnis mit Melanie in der Natur zu sein. Sie versteht es, sich wieder schnell mit seinen eigenen Kräften im Wald in Verbindung zu bringen.“  
Vita, Freiburg

„Wenn ich hier könnte, würde ich 10 Sterne vergeben. Ich hätte nie gedacht, dass die Zeit mit Melanie Manns einen derart beflügeln kann. Raus aus dem Büro, rein in die Natur und das mit einer tollen Begleitung. Vielen Dank.“  
Wolfram, Titisee

„Melanie bringt einem die Natur auf allen Ebenen näher. Ob an Kraftorten oder auf Schneeschuhen im Winter. Es ist ein Erlebnis der besonderen Art. Sehr zu empfehlen.“  
Silvana, Albruck

