

## ***Wander-Magie Kraftortwanderungen***

Jeder Ort hat seine ganz eigene Ausstrahlung und Geschichte. Wenn wir still werden, können wir der Geschichte lauschen, die uns dieser Ort erzählen möchte. Ausgehend von dieser Einzigartigkeit habe ich kleine, individuelle Wanderungen ausgearbeitet. Achtsames Gehen auf und neben den üblichen Wegen, ein kleines Ritual, Wahrnehmen, Energie-Übungen, Austausch und Stille. Alles hat seinen Raum. Wertvolle Impulse oder Erkenntnisse zeigen sich zur gegebenen Zeit, wenn wir bereit sind, ihr zu folgen – der inneren Stimme.



Es gibt Orte, da spürt man die Verbundenheit mit der Ursprünglichkeit noch intensiver. Wir werden in und mit der Natur unsere Sinne öffnen, die wir im hektischen Alltag nur zu oft ausschalten und die Magie der Langsamkeit sowie den Zauber der Natur für uns neu entdecken.

**„Alles eilt so sehr, dass es wichtig ist, die Kraft der Ruhe zu entdecken“** aus dem Buch *Traumsteine* von Sabine Lichtenfels

## *Seelenklänge in der Natur*

**Enthaltene Leistungen:**

- ✓ Geführte Wanderung
- ✓ Angeleitete Übungen zum wachkitzeln deiner Stimme
- ✓ Seelenklänge mit der Kristallpentonia® & Sansula

Wir kehren der hektischen Welt und dem tosenden Alltag den Rücken und stärken uns in der Stille. Im Rauschen der Wälder und inspiriert vom Gezwitscher der Vögel lauschen wir uns, um unserer ureigene Melodie zu lauschen. Wie möchte sich mein Lied gerade jetzt der Welt zeigen? Wie möchte meine Stimme erklingen?

Dich erwartet auf dieser Natur-Zeit eine Komposition aus verschiedenen Klängen, Gesängen und eigenem ertönen. Nicht nur die Geräusche der Natur, sondern sowohl meine Kristallpentonia® als auch meine Sansula hüllen dich sanft in ein Klangbad, das deine Sinne sanft wachkitzelt. Außerdem vermitte ich eine Essenz an Übungen aus zahlreichen Seminaren: geführtes tönen, Chakra-Sounds, Heilkraft der Stimme, Atem-Typen, Vielleicht möchten unsere Stimmen zum einen oder anderen Mantra oder einem „LandArt“ (Klangkunstwerk) mit der Stimme ertönen. Eines ist sicher: dieser Tag befreit nicht nur deine Stimme, sondern auch dein Herz.

**Preis:** € 59 pro Person

**Dauer:** ca. 3-5 Stunden (je nach Gruppe)

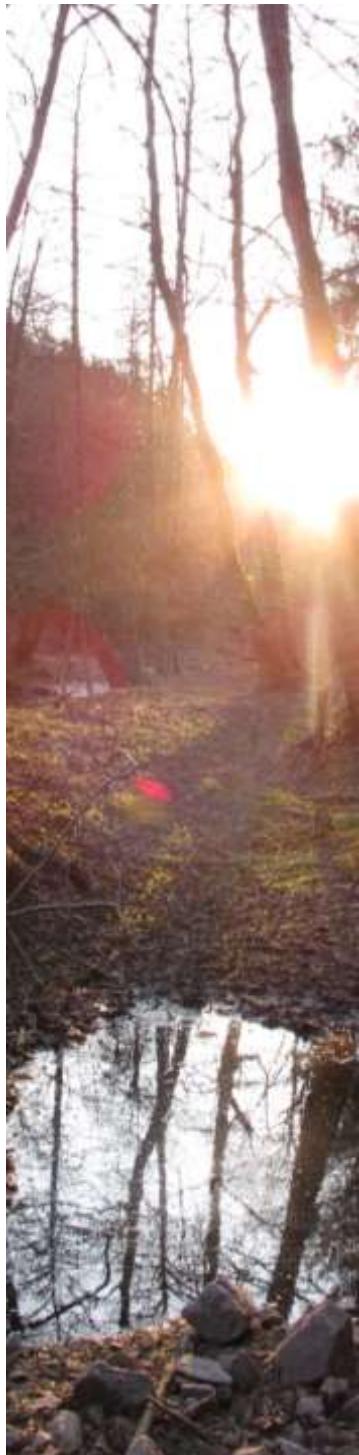
**Anforderung:** Es sind keine stimmlichen Vorkenntnisse nötig  
Du solltest offen sein für neue Erfahrungen

**Ort:** Kurhaus Menzenschwand

Foto: Annette Maria Rieger

Ausgeschriebene Termine findest du im Kalender.  
Termine für Gruppen auf Anfrage.

## *Intuition & Herzöffnung*

**Enthaltene Leistungen:**

- ✓ Geführte Wanderung
- ✓ Partnerübungen
- ✓ Gemeinschaftsritual (Wald- & Wiesenmandala)
- ✓ Stärkung der eigenen Intuition und des Vertrauens
- ✓ Wahrnehmungstraining

Ein lauschen auf die innere Stimme, den eigenen Gefühlen gewahr sein und die eigenen Bedürfnisse erkennen. Gleichzeitig ein wachsames handeln / agieren im Außen, gegenüber Mitmenschen & Umwelt. Wir können es immer, überall und jederzeit ausüben. Und manchmal benötigen wir für den ersten entscheidenden Schritt Anregungen und Anleitungen. Genau dafür dient dieser Workshop!

Wir kultivieren eine tiefere Ebene des Glücks, in dem wir einen Zustand der inneren Ruhe und Herzöffnung fokussieren, wobei Gedanken abnehmen und Bewertungen an Bedeutung verlieren. Ziel ist es, die innere Mitte zu stärken und der eigenen Intuition Raum zu geben.

Dich erwartet an diesem Tag ein bunter Strauß an Sinnes-Wahrnehmungen und Eindrücken. Übungen zu den Themen: Vertrauen, Intuition, Herzöffnung, sowohl Empathie als auch Abgrenzung und Schutz. Es gibt Raum für Erfahrungen alleine, zu zweit und in der Gruppe. Freue dich auf einen wunderschönen Tag. Die Natur erwartet dich und dein Herz hüpfst schon vor Vorfreude ☺

**Preis:** € 59 pro Person

**Dauer:** ca. 3-5 Stunden (je nach Gruppenintensität)

**Anforderung:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig  
Du solltest offen sein für neue Erfahrungen

**Ort:** Liebesinsel Menzenschwand

Ausgeschriebene Termine findest du im Kalender.  
Termine für Gruppen auf Anfrage.

# QiWalking zu einem magischen Ort



## Enthaltene Leistungen:

- ✓ Geführte Wanderung
- ✓ Einführung ins QiWalking
- ✓ Anleitung von Qi-Übungen

Die 5 Wandlungsphasen durch QiGong-Übungen zu erfahren verhilft uns zu einem besseren Verständnis für uns selbst und die Natur mit Ihrem Jahreskreis.

## **Die 5 Wandlungsphasen**

Frühling	Aufbruch / Neubeginn
Sommer	Expansion, Fülle, reifen
Spätsommer	Ernte, Genuss, Dankbarkeit
Herbst	sammeln, konzentrieren, reflektieren
Winter	Ruhe, in sich gehen

Das erwartet dich:

- ✓ **Qi-Walking** Lockerungsübungen vor allem für das Becken ermöglichen ein beschwingtes Gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers.
- ✓ **Qi-Gong** Übungen, um Yin und Yang zu harmonisieren
- ✓ **Mentale Ausrichtung:** mit innerer Klarheit lenken wir unsere Gedanken bewusst in die Richtung unseres Ziels.
- ✓ **Achtsamkeits-Training** durch bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers bei den Übungen.
- ✓ **Organwesen-Meditation**
- ✓ Außerdem profitierst du vom sogenannten **Biophilia-Effekt**

Ich habe besonders kraftvolle Orte in der Natur des Hochschwarzwaldes ausgesucht. Jedes Mal besuchen wir einen anderen schönen Ort.

**Preis:** € 29 pro Person

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

**Anforderung:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig

**Ort:** wechselnde Orte

**Termine:** monatlich samstags  
Genaueres findest du im Kalender

## *Feenfelsen & Steinkreis bei Kandern*

**Enthaltene Leistungen:**

- ✓ Geführte Wanderung
- ✓ Angeleitete Achtsamkeits-Übungen
- ✓ Schulung unserer Wahrnehmung und Intuition

**Auftanken an einem Kraftort.**

Gemeinsam gehen wir durch den Wald zu einem **mystischen Felsen**. Er ist etwas abseits vom Weg und wir nähern uns ganz langsam und behutsam. Immer in Kontakt mit den Felsen werden wir durch den „energetischen Eingang“ eintreten. Sie haben eine magische Ausstrahlung, die jeder auf seine eigene Weise wahrnehmen und spüren kann. Wir bedanken uns mit einem gesungenen Mantra bevor wir weitergehen.

An einer kleinen Lichtung machen wir eine kurze Pause, um uns zu stärken. Danach nähern wir uns durch das Dickicht einem zweiten Ort. Bis jetzt waren noch alle Teilnehmer fasziniert von den unterschiedlichen Energien der beiden Orte. Dieser hier lädt zum auftanken ein.

**Preis:** ab € 45 € pro Person

**Dauer:** ca. 4-5 Stunden

**Anforderung:** Es ist eine leichte Wanderung.  
Reine Gehzeit ca. 1,5 Std.

**Ort:** Holzen bei Kandern im Dreiländereck

Ausgeschriebene Termine findest du im Kalender.  
Termine für Gruppen auf Anfrage.

**Workshop-Leiterin & Wander-Magierin:**

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

**Kundenstimmen:**

**Das sagen Teilnehmer/innen, die mit mir schon unterwegs waren:**

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

„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, Albbruck