



Natur und Gesundheit –

JSJ und Wandern im Thüringer Wald

"Der Wald wächst...leise, sein Miteinander ist die perfekt verkörperung der Lebens-Liebeskraft in allem was ist." JSJ-Fachzeitschrift, 2016, Heft 66

JSJ-Wanderseminar vom 24.bis 28.7.2019

Inhalt des Kurses

Wir nutzen das Wandern durch den Wald nicht nur, um die gute sauerstoffreiche Luft zu atmen oder unser Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Dies geschieht ganz selbstverständlich sozusagen als Nebenprodukt. Durch das JSJ-Wanderseminar suchen wir nach den stärkenden Wirkungen, die das Laufen im Wald auf unsere sensitiven Fähigkeiten hat. Es sind diese erstaunlichen psychophysiologischen Reiz-Reaktionsmuster, die uns im Wald ein Wohlgefühl erleben lassen, die uns innerlich weit und offen sein lässt. Dies ist es was wir nutzen wollen, um uns auf besondere Weise der Funktion und Weisheit der „Sicherheits“energieschlösser zu nähern.

Die Energieschlösser sind den von Mary Burmeister erarbeiteten Tiefen zugeordnet, die wir über die Funktion der 5 Sinnesorgane wahrzunehmen suchen. Der Wald unterstützt uns dabei mit seiner über die oben erwähnte Reiz-Sensorik zu erfassenden Informationen, den der Duft und die Geräusche im Wald uns schenken, das Grün für den Sehsinn, aber auch die Aufrichtung durch die Bäume für unseren Gleichgewichtssinn, eben auch als Sinn für Harmonie, Gleichgewicht und Stimmigkeit. Die Kompetenz und Qualität aller 5 Sinnesorgane werden angesprochen, die jeweils eine der 5 Tiefen zugeordnet ist, um unseren 6. Sinn, unsere Intuition zu stärken.

Wir beginnen morgens meditativ im Kreis und schwingen uns auf die SES, die wir am Tag studieren wollen, ein. Wir strömen uns selbst und über die oben beschriebene Lebens-Liebeskraft deren Teil wir sind, den Wald. Nach der Wanderung strömen wir uns vor und nach dem Abendessen gegenseitig in Zweiergruppen.

Das JSJ-Wander-Seminar findet in der Kurhausstraße 16 in Masserberg direkt am Rennsteig in meiner gerade frischbezogene Wohnung statt und von hier aus wandern wir und hier strömen wir uns gegenseitig.

Für den kleinen Hunger Proviant für unterwegs mitnehmen, trinken nicht vergessen. Abends gibt es etwas Einfaches meist „suppen mässiges“ zu essen. Da Heidelbeerzeit ist, bringen wir uns auch Heidelbeeren aus dem Wald mit. Sind durch die Trockenheit sehr klein geraten.

Wer kräftigeres Essen braucht, die Thüringer Küche in den Gaststätten rundum sind vorallem darauf ausgerichtet.

Beginn des Seminars **täglich 10.00 Uhr bis ca 19.30 - 20.00 Uhr** nach dem Strömen
Max. Teilnehmerzahl 9 Teilnehmer



Unkostenbeitrag für die 5 Tage

290,00 €

Anmeldung über Christine Eschenbach, Tel 0179 53 13 7 42

Mail: jsj-fachzeitschrift@posteo.de

Übernachtungsmöglichkeiten sind alle fußläufig erreichbar. Im Hotel Oderland sind Zimmer auf den Namen Eschenbach reserviert. 036870 2170, Mail:

info@hotel-haus-oberland.de oder im Hostel Masserberger-Hostel@web.de

TEL. 0162 4034354