



Barbara Abhau & Marie Theres Graf

Workshop Einfach-SEIN

13. Juni von 10 – 17 Uhr (Pausen inklusive)

14. Juni von 10 – 16 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Preis: € 380.– inkl. Verpflegung

Seminarort: Großwiesenhof 1, 92348 Berg

www.grosswiesenhof.de

Anmeldungen bis 1. Juni unter:

ichwill@naturkrafterlangen.de



Anmeldung

Gemeinsam geplant ist am 1. Tag ein vegetarisches Mittagessen, Kaffee und Kuchen und das Abendessen. Am zweiten Tag ein Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Kaffee und Kuchen. Die Teilnahme ist freiwillig. In der freien Zeit stehen wir am Seminarwochenende gerne für persönliche Anliegen zur Verfügung.

Es gibt Übernachtungsmöglichkeiten direkt am Großwiesenhof. Die Buchung erfolgt bitte eigenständig unter info@grosswiesenhof.de

ERKENNE ERFAHRE LIEBE
DICH
LEBE ENTFALTE

Workshop
Einfach-SEIN
13.–14. Juni 2026

Die Heilkraft der Natur unterstützt uns seelisch wie auch physisch bei unseren Heilungs- und Entwicklungsprozessen.

Barbara Abhau

WALDBADEN UND NATURCOACHING

Während meiner über 20-jährigen Tätigkeit als Apothekerin habe ich beobachtet, dass stressbedingte Beschwerden und deren Folgeerkrankungen zunehmen. Dies hat mich dazu veranlasst die Zusatzausbildungen zur medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheitstrainerin als auch zum Naturcoach zu machen. Ich begleite seither Menschen dabei, ihre Gesundheit mit einem ganzheitlichen Ansatz zu stärken. Ich sehe Gesundheit auf Dauer nur gegeben, wenn Körper, Geist und Seele möglichst im Einklang sind.

Jahrelang habe ich gegen meine innere Stimme gelebt und gehandelt, mich in meiner Haut immer unwohler gefühlt. Durch meine eigenen Prozesse und Ausbildungen durfte ich erfahren, wie gesund und gut es sich leben lässt, wie viel Potenzial in uns steckt, wenn wir auf unsere Intuition vertrauen und achtsam mit uns umgehen. Ich habe gelernt meinen Körper als mein Haus zu betrachten, als guten Freund auf ihn zu hören und Alarmsignale nicht wegzudrücken, sondern als Chance für Veränderung und Wachstum zu sehen.

Beim Waldbaden und Naturcoaching tauchen wir mit allen Sinnen in die Natur ein und lassen diese als Kraftquelle auf uns wirken. Mit Hilfe einfacher Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit stärken wir unser Körpergefühl und den achtsamen Umgang mit uns selbst.



Infos zu Barbara

Um handlungsfähig zu werden, braucht es Bewusstsein und zuallererst Deine Entscheidung selbstbestimmt für Dich zu sorgen.

Marie Theres Graf

SELBST.BEWUSST.SEIN

Mein Weg verlief alles andere als gerade und so habe ich erst spät herausgefunden, was ich von Herzen gerne mache. Seit 15 Jahren bin ich als selbständige Fotografin tätig und mache durch meine Fotos das Strahlen und die Stärke der Menschen sichtbar. Ich lernte dadurch viele Facetten des Lebens bewusster wahrzunehmen. Meine eigenen Kinder waren dann der Antrieb mich auf den Weg zu machen, um Zusammenhänge und unbewusstes Handeln tiefer verstehen zu können. Ich wollte Ihnen Vorbild sein, damit sie für ihr eigenes Lebens brennen können und es als natürlich und lohnenswert empfinden, erwachsen zu werden.

Ich habe durch intensive Prozesse meinen ureigenen Weg gefunden und lebe ein bewusstes, erfülltes Leben und meine Berufung als Fotografin und Begleiterin. Meine Erfahrungen, Beobachtungen und Impulse für einen Selbstheilungsansatz habe ich in meinem Buch „Die Impulsfibel – Selbst.Bewusst.Sein“ zusammengefasst.

Im Seminar werden wir alltägliche Situationen aufgreifen und sichtbar machen wie unbewusstes Handeln Blockaden und Widerstände erzeugt. Übungen und Impulse werden es Dir ermöglichen, Dich besser zu erkennen, Deine Handlungsweise durch Abstand wertungsfrei anzunehmen und so ohne Verwicklung auf das zu schauen, was Dich davon abhält, Deinen eigenen Weg zu gehen und Deine Berufung zu finden oder zu leben.



Infos zu Marie