

WANDERUNG, DIESSE

ALCHEMIE DER 5 ELEMENTE

Einige Vorteile des Eintauchens in und Erlebens von Naturgebieten in der Region:

- Eine gesunde und wohltuende Verbindung zwischen sich selbst und der Natur herstellen.
- Stressabbau und Harmonisierung von Körper und Geist durch die Ausrichtung auf die fünf Elemente (innere und äußere Ökologie).
- Entwickeln Sie Ihre Resilienz im Laufe der Jahreszeiten.
- Schaffen Sie eine harmonische Verbindung in Ihren Beziehungen.
- Entdecken Sie den natürlichen Aspekt in einem Parcours, der bewusst durchgeführt wird (Pflanzen, Mineralien, regionale Produkte, ...).
- Lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie die uralte Weisheit und die Alchemie der 5 Elemente in Ihren Alltag integrieren können.

"Wenn wir die Natur als Führer nehmen, werden wir nie vom Weg abkommen." Cicero

Christelle (Amarun) ist Therapeutin, Begleiterin bei Lebensübergängen (Coaching), Autorin, 5-Elemente-Beraterin für Wohlbefinden und Projektentwicklung, Ausbilderin für Yoga und Lebenscoaching. Sie leitet seit 1997 Retreats und Eintauchgänge in die Natur (Neo-Schamanismus) auf dem amerikanischen Kontinent, in Asien, Europa, Afrika und Australien, auf Hawaii und in unserer wunderschönen Region Chasseral in der Schweiz.

Seit 2021 ist sie zu ihren Wurzeln in der Schweiz zurückgekehrt und lädt Sie zu ressourcenreichen Erfahrungen ein.

Programme zur Auswahl:

Element Erde

Verbindung zu Orten in der Region, die die Verankerung, die Beziehung zu den Bäumen und zur Erde fördern. ~ Sinn für Berührung ~

Element Wasser

Ausflug zu Orten mit Wasser: Flüsse, Teiche, Seen in der Region, je nach Wetter und Niveau der Teilnehmer. ~ Geschmackssinn ~

Element Feuer

Erleben der Vitalität, die die Sonne und das Feuer mit sich bringen, und Übungen, die die Entfaltung jedes Einzelnen fördern. ~ Sinn für das Sehen

Element Luft

Ausflug auf den Chasseral mit 360-Grad-Panorama. Um den Geist zu öffnen und die frische Luft einzusatmen (Opening Mind and Breathing the Fresh Air). ~ Sinn für Geruch ~

Element Äther

Erstellen von Mandalas in der Natur. Bewusstes Gehen durch das Labyrinth ~ Hörsinn.

Quintessenz

Integration der 5 Elemente und Aktivität in der Kreativität nach einem Thema, das wir gemeinsam vor Ihrer Entdeckungsreise in der Alchemie der Elemente der Region festlegen.

GUT ZU WISSEN

- Termine: Nach Absprache, je nach Verfügbarkeit der Teilnehmer.
- An wen richten sich die Tauchgänge: Treffen mit Freunden oder der Familie, Aktivitäten für Unternehmen, die den Teamgeist fördern sollen, auf der Suche nach einer bewussten Beziehung zur Natur (in sich selbst und mit seiner Umgebung).
- Die Erlebnisse werden für einen halben Tag, einen ganzen Tag, ein



CONTACT

Ôcoeur
Derrière Montet 2
2517 Diesse

+41 (0) 79 934 3287

+1 (786) 301 7324

info@dharmi.com

christellechopard.comocoeur.ch

