

## 🌲 **Wildnisimpuls – Ein Tag für dich**

**Sonntag, 05. Juli von 10 – 16 Uhr (Optionales Sonnenuntergangs-Ritual bis ca. 21:30 Uhr)**

Manchmal spüren wir in unserem Alltag, dass es Zeit ist, stehenzubleiben, Zeit, den Lärm leiser zu drehen und Zeit, wieder bei uns selbst anzukommen.

Der **Wildnisimpuls-Tag** ist eine Einladung, genau das zu tun: Einen Tag lang draußen sein, sich getragen und geborgen fühlen vom Wald, vom Feuer, vom Rhythmus der Natur und von der Gemeinschaft.

Wir nutzen die besondere Energie dieser Jahreszeit – der **Sommersonnenwende**. Sie ist der Höhepunkt des Lichts, ein Moment der Klarheit und dem Übergang in die reife Sommerzeit.

Es soll ein Tag sein, der dich stärkt, ordnet und neu ausrichtet.

### 🌿 **Was dich erwartet**

- **Ankommen & Erdung** – den Körper spüren, den Kopf frei machen
- **Sinnesreise in die Natur** – hören, riechen, fühlen, wahrnehmen
- **Solozeit im Wald** – ein stiller Moment nur für dich
- **Feuer & Sommersonnenwende-Ritual** – Intention setzen, Altes loslassen
- **Naturhandwerk** – Herstellung eines Medizinbeutels
- **Gemeinschaft & Austausch** – getragen, offen, lebendig

### 🔪 **Optional: Ein Tag ohne Nahrung**

Meine Einladung an euch: Wer möchte, kann diesen Tag als kleine Fastenzeit nutzen. Ich habe die persönliche Erfahrung gemacht, dass ein leichter Körper die Naturerfahrung tiefer, klarer und wacher macht.

### 🌅 **Optional: Sonnenuntergang & Ritual (bis ca. 21:30 Uhr)**

Zum Abschluss des Tages kannst du bleiben, um den Sonnenuntergang bewusst zu erleben. Wir gestalten ein kleines Ritual:

- **Meditation im Abendlicht**
- **Dankbarkeit & Ausrichtung**

Ein stiller, kraftvoller Moment, der den Tag würdevoll abrundet.

### 🎒 **Was du mitbringst**

- Rucksack
- Wasser
- Sitzunterlage
- Wetterangepasste Kleidung

**Preis: 50,-**

