



## LEBENSKUNST-WALKSHOPS

Alle Walkshops finden in und mit der Natur statt. Sie können einzeln oder als Reihe gebucht und deutschlandweit durchgeführt werden. Sie sind zunächst für eine Dauer von 3 Stunden mit und ohne Follow-up-Walkshop/Coaching angelegt und können gleichermaßen als Intensivtage durchgeführt werden. Die konkrete Dauer, der Ort und die inhaltlichen Schwerpunkte können auch nach Ihren Wünschen ausgerichtet werden.

### LEBENSKUNST NACH DEM VORBILD DER NATUR



#### Der Ansatz

#### Lebenskunst nach dem Vorbild der Natur

Sie nutzen die Analogien in der Natur für Beruf und Privatleben:

- wirkungsvoll. nachhaltig. gesund.
- wissenschaftlich fundiert.



#### Katja Dienemann

- Systemische Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- NLP-Master

Sie möchten mehr wissen?  
Nehmen Sie Kontakt auf.  
Ich freue mich auf Sie!



#### LEBENSKUNST IST... – EINE ANNÄHERUNG

##### Inhalt:

Von Lebenskunst, „Lebenskünstlern“ und Lebenskännern ● Tiere und Pflanzen als Lebenskünstler ● Wir Menschen als „Lebenskünstler“

#### DIE KUNST, DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT ZU TREFFEN

##### Inhalt:

Jedes Ding hat seine Zeit ● Alles fließt ● Dem eigenen Biorhythmus auf der Spur ● Sternstunden und Wendepunkte ● Neues ins Leben lassen

#### DIE KUNST, SEIN POTENZIAL ZU LEBEN

##### Inhalt:

Der eigenen Kraft vertrauen ● Wie innen, so außen ● Äußere und innere Konflikte ● Von der Eichel zur Eiche – werde, der du bist

#### DIE KUNST, VIELFALT ZU GENIESSEN

##### Inhalt:

Gemeinsam wandern – Vielfalt erleben ● Voneinander lernen ● Freund oder Feind? ● Vom inneren Konflikt zum inneren Team

#### DIE KUNST, INDIVIDUELL ZU LEBEN

##### Inhalt:

Was heißt hier „individuell“? ● Authentizität ja - Egomanie nein ● Gesunde Grenzen setzen ● „Ich-Zeit“ nehmen

#### DIE KUNST, GEMEINSAM ZU LEBEN

##### Inhalt:

Liebe ist... ● Zu-hören, Zu-wenden, Er-leben ● Führen und geführt werden ● Dein Schatten - mein Schatten? ● Gemeinsam sind wir stark



### Kundenstimmen

*„Jeder Walkshop ist eine kleine Auszeit für den Geist und die Seele. Die einfühlsame Art von Katja hat mich auf meinem Weg sehr unterstützt.“*

Teilnehmerin,  
Naturcoaching-Impulszyklen

*„Dein Coaching in der Natur ist klasse. Durch deine Begleitung und deine Anregung, andere Perspektiven einzunehmen, ist es mir immer wieder möglich, weitere Schritte auf meinem Weg zu machen.“*

Klientin, Natur-Einzelcoaching/-  
Impulszyklen

*„Katja versteht es meisterhaft, die richtigen Fragen zu stellen. Außerdem sind die Wanderungen in der Natur ideal, um 1) einfach mal wieder raus zu kommen, 2) neue Eindrücke zu gewinnen und dabei auch, meist als Analogon zu etwas in der Natur Beobachtetem, eine relativ einfache, dafür umso erstaunlichere Antwort auf eine Frage zu erhalten, 3) wunderschöne (neue) Landschaften zu entdecken, 4) über sich selbst hinauszuwachsen.“*

Teilnehmerin,  
Naturcoaching-Impulszyklus

### DIE KUNST, RICHTIG AUFZUHÖREN

#### Inhalt:

Immer mehr, weiter, schneller? • Genug ist genug • Von Aus-Zeiten und Neuanfängen • Neuer Job, neues Glück!?

### DIE KUNST, DEN ALLTAG ZU FEIERN

#### Inhalt:

Auch an kleinen Brunnen löscht man den Durst • I am singing in the rain • Zelebrieren dessen, was ist

### DIE KUNST, BEWUSST ZU GEDENKEN

#### Inhalt:

Gedenken ist mehr als Erinnerung • Geschenke der Ahnen • Das Gute daran ist... – wenn Wunden zu Perlen werden

### DIE KUNST, INNEZUHALTEN

#### Inhalt:

Weniger ist mehr • Entschleunigung • Achtsamkeit und Mäßigung • In-die-Stille gehen

### RAUS AUS DEN ALTEN GLEISEN

#### Inhalt:

Genussvoll aus der Rolle fallen • Mut zum Anderssein • Sich neu erleben

### SELBSTLIEBE LEBEN

#### Inhalt:

Licht und Schatten annehmen • Die innere Fülle entdecken • Ganzheit und Heilung

### PERSÖNLICH WACHSEN

#### Inhalt:

Was brauche ich, um mich entfalten und richtig aufblühen zu können? • In welcher Jahreszeit befinde ich mich persönlich?

### LEBENSFREUDE – FREUDE AM LEBEN

#### Inhalt:

Wahre Lebensfreude kommt von innen • „...wie der Mops im Haferstroh“ • Das Glück am Wegesrand



### Inspirierendes

„Die Natur ist die beste Führerin des Lebens.“

Cicero

„Es gibt so viel Kunst in der Natur, dass die Kunst selbst nur darin besteht, ihr gut zuzuhören und sie nachzuahmen.“

Jacques-Bénigne Bossuet

„Natur ist das einzige Buch, das auf allen Blättern großen Gehalt bietet.“

Johann Wolfgang von Goethe

„In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat.“

Friedrich Nietzsche

„Die Natur schafft immer von dem, was möglich ist, das Beste.“

Aristoteles

„Die Natur ist ein unendlich geteilter Gott.“

Friedrich von Schiller

„Die Natur widersetzt sich allem Übermaß.“

Hippokrates

## DIE WEISHEIT DER NATUR – IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

### DIE WEISHEIT DER STEINE

#### Inhalt:

Steine erzählen Geschichten • Die Kraft der Steine • Steine als Vorbild und Ratgeber

### DIE WEISHEIT DER PFLANZEN

#### Inhalt:

Das geheime Leben der Pflanzen • Erfolgsstrategien der Pflanzen • Pflanzen als Vorbild und Ratgeber

### DIE WEISHEIT DER TIERE

#### Inhalt:

Tiere - unsere ersten Lehrmeister • Schamanische Tierbegleiter • Tiere als Vorbild und Ratgeber

### DIE WEISHEIT DER INDIGENEN VÖLKER

#### Inhalt:

Die Botschaften der Alten • Schamanen - Heiler, Lehrer, spirituelle Führer • Indigenes Wissen heute nutzen

### DIE WEISHEIT DER NATURMÄRCHEN

#### Inhalt:

Die Botschaften der Märchen verstehen • Auch Erwachsene brauchen Märchen • Kreative Märchenwerkstatt - schreiben, spielen, singen....

### DIE WEISHEIT DER ELEMENTE – WASSER UND FEUER

#### Inhalt:

Die Qualitäten von Wasser und Feuer • Die Elemente als Vorbild • Reinigung und Transformation

### DIE WEISHEIT DER ELEMENTE – ERDE UND LUFT

#### Inhalt:

Die Qualitäten von Erde und Luft • Die Welt von oben betrachten • Erdung und Vogelflug



## NATUR ALS QUELLE VON RUHE, ENTSPANNUNG, KRAFT UND HEILUNG



### Studienergebnisse

*Naturkontakte reduzieren Stress und Stresshormone.*

Gesundheitsstudie Wandern,  
Rainer Brämer,  
Deutsches Wanderinstitut, 2007



*Arbeitnehmern kommen mit Abstand die meisten Eingebungen in der freien Natur (28%), gefolgt von Mitarbeiterforen (16%), zu Hause (14%) und Ferien/ Reisen (13%).*

Chancen für den Mittelstand,  
Manfred Helfrecht,  
Christoph Beck, 1998

*Büroarbeiter klagen zu 23 Prozent weniger über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme, wenn in ihrem Büro Pflanzen stehen.*

Landwirtschaftliche Universität  
Oslo, 2012

### WEGE ZUR RUHE IN DER NATUR

#### Inhalt:

Welches Tempo passt zu mir? • Meditativ im Grünen • Entspannt aktiv sein • Natur mit allen Sinnen erleben

### ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

#### Inhalt:

Wie achtsam und wachsam gehe ich durchs Leben? • Was bringt mir eine gute Wahrnehmung im Alltag? • In der Ruhe liegt die Kraft • Integration in den Alltag

### GELASSENHEIT ÜBEN

#### Inhalt:

„Rote Knöpfe“ entschärfen • Stress positiv meistern • Der Atem als Schlüssel zur Gelassenheit • Leben im Hier und Jetzt • Integration in den Alltag

### HEILRAUM NATUR

#### Inhalt:

Die heilende Kraft der Natur nutzen • Selbstheilungskräfte stärken • Äußere und innere Heilorte finden • Integration in den Alltag

### NACHTS IM WALD - FEUERWERK DER SINNE

#### Inhalt:

Bewusst tasten, lauschen, schnuppern, gehen... • Gemeinsam Abenteuer bestehen • Sonne im Herzen spüren

## JAHRESKREIS-COACHING

Das Jahreskreis-Coaching ist als begleitendes Coaching über ein gesamtes Jahr konzipiert. Sie nutzen die Kräfte der Monate für Ihre Anliegen. Dauer und Frequenz nach Absprache.

- **JANUAR:** Zeit des Vertrauens und des Kräftesammelns
- **FEBRUAR:** Zeit der Reinigung und des Übergangs
- **MÄRZ:** Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung
- **APRIL:** Zeit der Öffnung und des Schutzes
- **MAI:** Zeit der Sinne und der Lebenslust
- **JUNI:** Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums
- **JULI:** Zeit der Vernetzung und des äußeren Wachstums
- **AUGUST:** Zeit der Ernte und der Verantwortung
- **SEPTEMBER:** Zeit des Ausgleichs und des Dankes
- **OKTOBER:** Zeit des Abschieds und des Loslassens
- **NOVEMBER:** Zeit des Rückzugs zu den Wurzeln
- **DEZEMBER:** Zeit des Lichtes in der Dunkelheit



## Buchtipps

*Heilrituale in der Natur: Die Wahrnehmung verfeinern, persönliche Rituale gestalten, die Selbstheilungskräfte stärken*

Ursula Walser-Biffiger,  
AT Verlag, 2012

*Die Weisheit der Wildnis - Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur*

Mark Coleman,  
Arbor Verlag GmbH, 2013



*Das Prinzip Natur: Grünes Leben im digitalen Zeitalter*

Richard Louv, Beltz Verlag, 2012

*Nimm dein Problem und geh los!:  
Walking your blues away*

Thom Hartmann,  
VAK Verlags GmbH, 2007

Informationen im [www](http://www.katja-dienemann.de) unter  
[www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de)



## LEBENSKUNST-VORTRÄGE & -ERLEBNISABENDE

Die stimmungsvoll präsentierten Indoor-Vorträge können gut mit Outdoor-Walkshops zu den entsprechenden Themen kombiniert werden.

### GRÜN TUT GUT - DIE NATUR ALS GESUNDHEITSQUELLE

#### Inhalt:

Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den positiven Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur sowie Tipps zur entsprechenden Nutzung im Alltag.

### ERFOLGSUNTERNEHMEN NATUR - VON PFLANZEN UND TIEREN LERNEN

#### Inhalt:

In der Natur sind alle Strategien und Entwicklungen auf ein nachhaltiges Überleben hin optimiert. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie theoretisch und anhand praktischer Beispiele, wie Sie sich Analogien aus der Natur für Ihren privaten und beruflichen Alltag zu Nutze machen können.

### DIE NATUR RUFT DEINEN NAMEN - SCHÖPFEN SIE ENERGIE UND WEISHEIT AUS DER NATUR

#### Inhalt:

Bei diesem erlebnisorientierten Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu den wissenschaftlichen Hintergründen der positiven Wirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele. Sie schärfen Ihren Blick dafür, was Sie alles von der Natur lernen können und erfahren in praktischen Übungen, wie Sie Kraft und Rat aus der Natur schöpfen können.

### LEBE GLÜCKLICH WIE DEIN HUND - DIE HEILENDE KRAFT DER TIERE

#### Inhalt:

Tiere sind Vertraute, Lehrer, Spiegel, Katalysatoren... In der tiergestützten Therapie werden in Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen usw. erstaunliche Heilungserfahrungen gemacht. Bei diesem interaktiven Vortrag erkennen Sie, welches große Potenzial für Körper, Seele und Geist der Kontakt mit Tieren in sich birgt und wie Sie dies für sich nutzbar machen können.

### GELUNGENE WORK-LIFE-BALANCE IN HEKTISCHEN ZEITEN

#### Inhalt:

In diesem interaktiven Vortrag mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Ihnen im Alltag eine gelungene Balance zwischen eigenen Ressourcen und Anforderungen gelingt. Sie werden sensibilisiert für mögliche innere und äußere Fallstricke und erkennen Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Lebens- und Arbeitskontext.