

# 24h-Wald-Zeit für Frauen

14. bis 17. September 2023  
Donnerstag bis Sonntag

mit Heilpraktikerin Sonja Bagge und  
Wildnispädagogin Christina Blohm

Anmeldung und Infos auf [www.christina-blohm.de](http://www.christina-blohm.de)

Wind, trage mich.  
Wind, trage mich heim.  
Wind trage mich heim zu mir selbst.

Brooke Medicine Eagle

**Liebe Frau,**

**da ist eine tiefe Sehnsucht wieder bei Dir und in der Natur anzukommen?  
Du möchtest Deinen Fragen auf den Grund gehen und wirklich Zeit haben für  
Dich? Du wünschst Dir wieder oder mehr in Kontakt mit dem Wald und seinen  
Bewohner\*innen zu sein?**

Wenn wir in der Naturheilpraxis sowie auch bei der systemischen Prozessbegleitung mit Menschen arbeiten, kommen viele Fragen auf. Wir nehmen eine Sehnsucht nach wirklicher Verbundenheit und ganzheitlicher Gesundheit wahr. Viele haben einen großen Wunsch nach Ruhe und nach Rückverbindung mit sich und der Natur.

## **24h draußen**

Wenn wir alleine sind und uns 24h im Spiegel der Natur erleben, können wir all dem auf den Grund gehen. Die Sinne öffnen. Nur riechen, spüren, tasten. Ganz Bei-sich-sein. Schweigen. Lauschen und Beobachten. Die Aufmerksamkeit und Verbundenheit wächst. Die Stimme im Kopf schaltet ab. Nichts tun müssen, den Wald mit seinen Bewohner\*innen wahrnehmen, sich selber wieder neu ausrichten und Verbundenheit erleben.

**Es ist eine uralte Tradition, in die Natur gehen, um sich selber wieder in Einklang mit sich und dem eigenen Leben zu bringen. „Die Seele baumeln lassen“.  
Der Mensch wendet sich mit seinen Fragen an die Natur.**

## **Was wir machen**

Wir treffen uns von Donnerstag bis Sonntag, lernen uns kennen und bereiten die 24h-Solozeit in einem Redekreis, mit kleinen Übungen und Schwellengängen vor. Auch für Fragen und das Klären von Ängsten oder Unsicherheiten wird es Raum geben.

Für 24 Stunden begibst Du Dich in die Natur: mit einer Plane, Schlafsack und Wasser, allein und fastend. Du trittst ein in die faszinierende Welt hinter der Schwelle.

Im Morgengrauen treffen wir uns wieder, essen gemeinsam und teilen im Kreis die Geschichten. Wir lassen die bewegenden Erlebnisse wirken und schließen unsere gemeinsame Zeit am Sonntag ab.



# Deine Wegbegleiterinnen

## SONJA BAGGE

Heilpraktikerin, Naturcoach, Wassergießerin für Schwitzhütten und Feuerlaufleiterin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren privat und beruflich mit Naturverbundenheit und begeistert sich für die Welt, die sich im Inneren und Äußeren öffnen kann, sobald wir uns alleine im Spiegel der Natur befinden.



## CHRISTINA BLOHM

Wildnislehrerin und systemische Prozessbegleiterin. Sie lebt ihre Leidenschaft für die Natur in einer selbst gebauten Jurte. Begibt sich mit Menschen auf Entdeckungsreisen in die Innenwelt sowie in die Wildnis Mecklenburgs. Begleitet Menschen in individuellen Fragen und Themen, bietet Programme für Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsene an.



## Wo wir sind

Der genaue Ort wird noch festgelegt. Grob befindet er sich in der Müritzregion oder im Kreis Ostprignitz Ruppin.

## Kosten

Seminargebühren: 250 Euro bis 350 Euro - nach Selbsteinschätzung.

Verpflegung: 60 Euro, Kosten für Logistik und Platz: 20 Euro (bitte in bar mitbringen)

Solltest Du teilnehmen wollen und nicht das nötige Geld dafür haben, komme bitte auf uns zu. Um Menschen mit weniger Geld zu unterstützen, kannst du dich im oberen Bereich der Preisspanne ansiedeln.

## Auszug aus Packliste

Tarp oder Plane, Schnur zum Abspannen, Isomatte und Schlafsack, Zelt, Besteck, Teller, Schüssel, Tasse, robuste Kleidung, Regenbekleidung bei Bedarf, Sitzunterlage, Picknickdecke, Taschenmesser

## **Beginn und Ende**

Wir treffen uns am Donnerstag um 10 Uhr am Platz und enden am Sonntag gegen 13 Uhr.

## **Anmeldung**

Bitte melde dich verbindlich mit der Online-Anmeldung an. Das Formular dafür findest du auf der Website: [www.christina-blohm.de](http://www.christina-blohm.de).

Wir freuen uns, wenn wir ein kurzes telefonisches Vorgespräch führen, um uns kennenzulernen, Fragen zu beantworten und Erwartungen abzugleichen.

Wir freuen uns auf wilde, ruhige und kraftvolle Tage.

*Sei herzlich begrüßt von Sonja und Christina*

### ***Lied der Weberin***

*Anbinden will ich mich wieder, an das Blühen, an das Reifen ans Verwehn, an der Schöpfung uralter Lieder, an das Kommen, an das Dasein, an das Gehen. Anbinden will ich mich wieder mit jedem Sonnenstrahl, mit jedem leisen Wind und wie Blüten fällt es auf mich nieder dieses Gefühl: ich bin geborgen wie ein Kind.*

*Einbinden will ich mich wieder fest verweben in des Lebens' Melodie mit tausend Fäden: Frühling, Sommer, Herbst und Winter, Wasser und Erde, Mond und Sonne, Wind und Schnee... Einbinden will ich mich wieder- so fest verbunden kann ich fliegen wie ein Kind und ich spüre das Gefühl so vertraut aus alten Liedern, endlich frei zu sein wie der Wind.*

**ULRIKE RODRIGUEZ**



## **Kontakt**

Christina Blohm  
[wegundwildnis@christina-blohm.de](mailto:wegundwildnis@christina-blohm.de)  
Telefon: 0174/6806964

Sonja Bagge  
[sonjabagge@naturheilkunde-wittstock.de](mailto:sonjabagge@naturheilkunde-wittstock.de)  
Telefon: 0173/8855026

**Informationen und  
Angebote auf  
[www.christina-blohm.de](http://www.christina-blohm.de)  
[www.sonja-bagge.de](http://www.sonja-bagge.de)**