

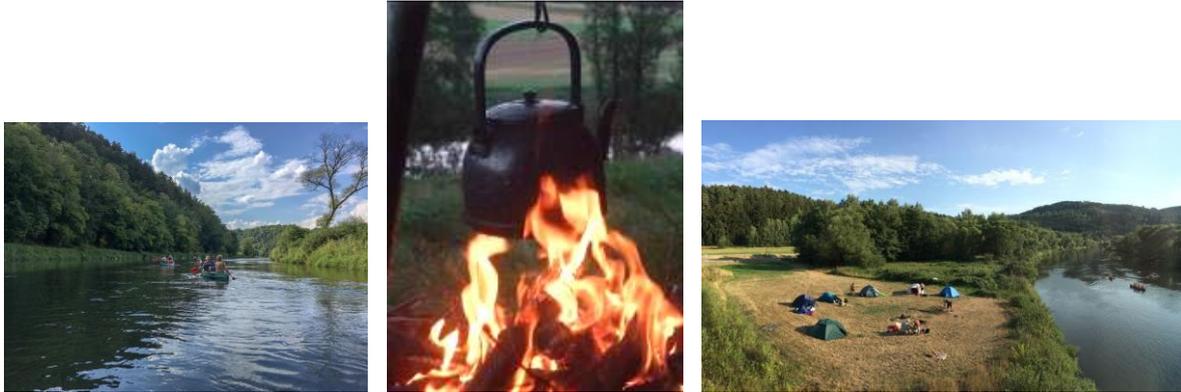
## Im Fluss sein

Eine Bootswanderung im Bayerischen Wald

13.-16.6.2024

Eine meditative und abenteuerliche Reise - innen und außen.

In Fluss kommen mit dem, was sich zeigt, in der Natur, in jedem selbst und in den Begegnungen mit anderen Menschen.



Der Fluss Regen mäandert durch die Hügellandschaft des Bayerischen Waldes in seinem natürlichen Flussbett. Er gehört zu den schönsten Flüssen für Bootswanderungen in Bayern und Deutschland. Für drei Tage und Nächte ist er unser Lebens- und Erfahrungsraum.

Gemächlich vorüberziehende Landschaften und der ständige Kontakt mit Wasser und Wetter sind unsere Begleiter auf dieser besonderen Reise. Der Flusslauf wechselt von schnellen, lebendigen über ruhige, offene bis hin zu dunklen, geheimnisvollen Abschnitten und führt uns so in unterschiedliche innere Erlebenswelten. Hinein in Bereiche unserer Wahrnehmung, die in der Stille und in der Verbindung mit ursprünglicher Natur für jeden von uns zugänglich werden. Unterschiedliche Wahrnehmungsräume werden in uns angesprochen und dürfen in der Stille entdeckt und angenommen werden. Im Kontakt und Austausch mit der Gruppe erleben wir Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die ihren Platz in der Runde finden.

Gemeinsam reisen, kochen, übernachten wir draußen und kommen in Fluss mit dem, was die Natur und das gemeinsame Leben in der Gruppe uns vorgibt. Morgentliche Meditationen und Angebote für Körper und Sinne stimmen uns ein. In den Pausen oder am Abend greifen wir die persönlichen Erfahrungen in der Gruppe auf und tauschen uns darüber aus.

Auf dem Fluss fahren wir schweigend, um uns selbst ohne Ablenkung erleben zu können. Die vorbeiziehenden Landschaften beruhigen dabei Stück für Stück unseren Verstand - eine meditative Stimmung erfasst uns, entspannt uns und schafft Raum für Inspirationen und Erkenntnisse. Innere Bewegungen, die sich in Gefühlen, Stimmungen und Gedanken zeigen, können wahrgenommen, gewürdigt und vertieft werden. An manchen Tagen fahren wir mit einer Frage, die den Erlebnissen einen Rahmen und eine Ausrichtung gibt.

Auf Wunsch wechseln wir den Bootspartner. Einmal bist du hinten im Boot als Steuerfrau/mann, die die Richtung bestimmt und dann bist du vorne im Boot, gibst Tempo und Rhythmus vor. Die nonverbale Abstimmung und das Zusammenwirken der beiden Partner auf der Flussfahrt schärft die Innen- und Aussenwahrnehmung. Auch Paare erleben hier eingefahrene Muster und Erwartungen in

ihrer Beziehung, bekommen mehr Bewusstheit darüber und neue Möglichkeiten, sich anders zu verhalten und den Partner anders zu sehen.

In den Mittagspausen tauschen sich die Bootspartner zu ihren Erfahrungen aus und lernen dabei die Techniken wirklichen Zuhörens und ehrlichen Feedback Gebens.

Abends campieren wir an speziell ausgewählten privaten Naturplätzen, kochen einfaches Essen, und teilen uns die Aufgaben, die das Leben draußen mit sich bringt. Wir tauschen uns am Feuer aus über die Erfahrungen des Tages. Hier ist Raum für persönliche Mitteilungen über Erfahrungen und Wahrnehmungen, die im Kreis Beachtung, Resonanz, Vertiefung und Anregung erfahren. Der Tourleiter gibt auf Wunsch Rückmeldung zu den individuellen Erlebnissen. Wir übernachten in Zelten.

Mit einem Dankesritual würdigen wir zum Abschluss der Kanutour unsere Erfahrungen, unsere Gemeinschaft und die Natur, die uns bereichert haben.

Für die Teilnahme ist keine Bootserfahrung erforderlich.

Schwimmwesten, wasserdichte Säcke, Boote, Rücktransport zum Ausgangspunkt und Verpflegung sind im Preis enthalten.

|   |   |
|---|---|
| <b>Termin 2024:</b>                         | <b>13.-16.6.2024</b>  |
| <b>Beginn:</b>                              | Donnerstag 16:00  |
| <b>Ende:</b>                                | Sonntag 14:00   |
| <b>Kosten pro Person:</b>                   | 500,- € inkl Verpflegung, Transport und Boote   |
| <b>Rabatt für alle, die zu zweit kommen</b> | 950,- € inkl Verpflegung, Transport und Boote   |
| <b>Leitung:</b>                             | Arthur Dorsch   |
| <b>Teilnehmer:</b>                          | max. 8  |
| <b>Wanderroute:</b>                         | Fluss Regen zwischen dem Treffpunkt Untertraubenbach (Landkreis Cham ) und unserem Ziel Heilinghausen (Landkreis Regensburg) im vorderen Bayerischen Wald |



#### **Der Reisebegleiter**

**Arthur Dorsch**, Jahrgang 1958

Initiator und Begleiter von persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen, NaturCoach, Männercoach

Ich fühle mich in der Natur schon immer zu Hause. Sie gibt mir eine äußere und innere Heimat und erinnert mich daran, was wesentlich ist, was ich kann und was ich nicht kann. In ihr finde ich eine konstante Quelle von Freude, Inspiration und Entwicklung. Hier so nah am Wald und den Elementen zu leben, ist eine große Bereicherung für mein Leben. Die

Entscheidung, mich beständig weiter zu entwickeln und andere Menschen bei ihrer Entwicklung zu begleiten, erlebe ich als Verpflichtung, Herausforderung und Motivation. Ich mache diese Arbeit, weil ich überzeugt bin, damit dem Leben auf die beste Art zu dienen, die mir möglich ist.

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.innernature.de](http://www.innernature.de)

Bei Anmeldung erhältst Du eine Anmeldebestätigung mit Informationen zum Treffpunkt und Anreise, zur Ausrüstung.