

# Märchen- und Naturbetrachtung



„Märchen sind  
wie ein Brunnen,  
dessen Tiefe  
man nicht kennt,  
aus denen aber  
jeder nach seinen  
Bedürfnissen schöpft.“

Wilhelm Grimm

Ein Entwicklungsmärchen in seiner Tiefe und Weisheit erkunden.  
Den Märchenhelden/die Märchenheldin auf deren Weg begleiten und  
sich selbst darin wieder finden.

Natur mit allen Sinnen erfassen und sich von der wilden Seele einer  
Landschaft, der Kraft eines Baumes oder der Schönheit einer Blume im  
Inneren berühren lassen.

## Warum Märchen- und Naturbetrachtung?

Eine Märchen- und Naturbetrachtung kann eine neue Sicht auf das eigene Leben ermöglichen. Es macht Mut, der inneren Stimme zu vertrauen und kann nie geahnte Lösungen für Engpässe im eigenen Leben erkennen lassen.

Es ist ein Zeitraum der Erholung für Körper, Geist und Seele, eine Einladung, zur Ruhe zu kommen und aus den eigenen Tiefen zu schöpfen. Über das Betrachten und die eigenen inneren Bilder finden wir Zugang zur eigenen inneren Quelle, die uns speist mit allem, was wir im Moment für uns selbst und unser Leben brauchen.



„Man wird wieder  
aus Himmel und Sternen  
Bilder machen  
und die Spinnweben  
alter Märchen  
auf offene Wunden  
legen.“

Christian Morgenstern

## **Die Seele und Weisheit des Märchens und der Natur lässt sich nicht allein mit dem Verstand erfassen.**

**W**enn wir ein Märchen bewusst betrachten, dann verinnerlichen wir es. Wir lassen uns ganz persönlich auf das Märchen ein und lassen uns von ihm berühren. So erschließt sich uns nach und nach die tiefere Aussage des Märchens für unser eigenes Leben, ohne vorgegebene, von außen kommende Interpretationen aller Art.

Denn so verschieden wir sind, so unterschiedlich wird die Bedeutung des Märchens für jeden von uns sein. Wenn wir uns von der Schönheit und Weisheit der Märchenbilder berühren lassen, wird das Märchen zu "unserem" Märchen und geht in uns auf wie ein Laib Brot im Ofen. Wir hören es, sehen es, fühlen es...wir erfassen es mit allen Sinnen.

Und so nährt es uns!

## **Wie ist der Ablauf einer Märchen- und Naturbetrachtung?**

**B**ehutsam und aufmerksam führe ich Sie durch das Märchen.

Ich lese Passagen aus dem Märchen vor und frage Sie dann, was Sie sehen, fühlen und erkennen. Mit gezielten Fragen, die ich an Sie stelle, vertiefen Sie Ihre Betrachtung.

Desweiteren ergänzen und vertiefen Sprüche und Gedichte und von mir gesungene Lieder die Märchen- und Naturbetrachtung und machen es zu einem ganzheitlichen, annähernd meditativen Erleben.

Eine Naturbetrachtung (ohne Märchenbetrachtung) beinhaltet zusätzlich kleine Meditationsreisen.

*Erfreuen Sie sich am Märchen und der wilden Natur!*

## Ort und Kosten für eine Märchen- und Naturbetrachtung

Es gibt die Möglichkeit, zu einem ausgesuchten Platz in die Natur zu gehen oder sich virtuell von zuhause aus per Video-Skype zu treffen. Die Naturbetrachtung ist oftmals Teil der Märchenbetrachtung. Von zuhause aus betrachten wir beispielsweise eine Pflanze.

Die Naturbetrachtung (ohne Märchenbetrachtung) findet in der Natur statt.

Eine Märchen- und Naturbetrachtung nimmt einen Zeitraum von 60 bis 90 Minuten in Anspruch und ich erbitte eine Wertschätzung von 38,- €



"Du allein  
bist das Märchen.  
Es lebt und webt  
in Dir."

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf über:

**Telefon: 06223/7299225**

**Email: [kontakt@maerchenerzaehlerin-sarah.de](mailto:kontakt@maerchenerzaehlerin-sarah.de)**

**Internet: [www.maerchenerzaehlerin-sarah.de](http://www.maerchenerzaehlerin-sarah.de)**