



Mit Janine Zika
& Carina Gumpoldsberger

Termin 1: 25. 7. 2026
oder Termin 2: 29. 8. 2026

Seminarraum Aetas Walding

WALDWEGE & SEELENPFADE

Ein Tag der Verbindung – zu dir und zur Natur

Manchmal verlieren wir mitten im Alltag die Verbindung – zu uns selbst, zu unserem Körper, zu dem, was uns eigentlich trägt. Die Natur kennt diese Verbindung noch. An diesem Tag laden wir dich ein, über Kräuterwissen, achtsame Übungen und die eigenen Hände wieder zu dir selbst zu finden – in ruhigem, sensitivem Tempo, mit viel Raum zum Ankommen, Spüren und Nachwirken.

Ablauf

Ankommen im Raum & bei sich | Janine & Carina

Überblick über den gemeinsamen Tag, gemeinsame Meditation

Körper lesen & Seele verstehen | Janine

Körperimpulse spüren und Zugang zum inneren Kompass entdecken

Kräuterwanderung | Carina

Pflanzen im Umfeld des AETAS begegnen, erleben, kennenlernen

Mittagspause

Gemeinsame Pause, leichte Jause

Produktherstellung | Carina

Herstellung von 2 bis 3 Naturprodukten aus Kräutern

Yoga Nidra | Janine

Tiefenentspannung im Liegen, Integration des Erlebten

Abschlussrunde | Carina & Janine

Reflexion, Austausch, Ausklang

Details

Mögliche Termine	25.07.2026, Beginn 09:30 Uhr - Ende ca. 16:30 Uhr oder 29.08.2026, Beginn 09:30 Uhr - Ende ca. 16:30 Uhr
Ort	Seminarraum AETAS, Mursberg 29, 4111 Walding (seminarraum-aetas.at)
Teilnehmer:innen	Begrenzt auf max. 8 Personen
Preis	197€ pro Person – inkl. Tee, Jause, allen Materialien und 3 selbst hergestellten Naturprodukten
Mitzubringen	Wetterfeste Kleidung & ggf. Schuhe für die Kräuterwanderung im Freien, bequeme Kleidung für drinnen, gerne ein kleines Glas/Gefäß für deine Produkte. Decken, Polster & Sitzkissen sind im AETAS bereits vorhanden.
Anmeldung	Carina Gumpoldsberger (Waldelfe): carina.gumpoldsberger@waldelfe.at · 0680 12 02 441 Mag. Janine Zika (freivogel): kontakt@freivogel.at · +43 670 70 37 897

Über die Begleiterinnen

Carina Gumpoldsberger – Waldelfe: Kräuterpädagogin und Gründerin der Räuchermanufaktur Waldelfe. Carina begleitet Menschen in die Welt der Heilkräuter und Pflanzenwesen. www.waldelfe.at

Mag. Janine Zika – freivogel: Psychosoziale Beraterin, Coachin, Supervisorin und shamanic Yoga Nidra Praktikerin. Janine begleitet Menschen dabei, ihre eigene Stimme wieder wahrzunehmen. www.freivogel.at