

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Nature Flows

[Körper – Geist – und Seele]

THEMA: NATURMYSTIK

**Ihr Programm für Stressbewältigung, Selbstführung,
Kommunikation & Coaching in der Natur**

IKUB – Institut Freiburg
Kommunikation & Bodywork

Daniel Riewe
Dipl. Biologe, Dozent & Wildniscoach



Daniel Riewe
Geschäftsinhaber IKUB- Institut Freiburg
Schwarzwaldstr. 82a – D 79102 Freiburg
Tel. 0049 (0) 761. 5572 9154
Fax. 0049(0)321.2138 0503
info@ikub.de – www.ikub.de

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni '18

Die sinnreiche Erlebnisreise im Allgäu ist traumhaft schön und im Rahmen von NatureFlows voller Metaphorik, die uns wegweisend führt und den Transfer zur Lebensgestaltung leicht macht.

Das Aktiv-Retreat bietet Auszeiten für Erholung, Reflexion und persönliches Fokussieren. Das Unterwegssein und das Eintauchen in wunderschöne Naturräume fördern Klarheit und Tatkraft.

Die Reduktion auf das Wesentliche und die Abgeschiedenheit führt zu einfachem, glücklichem Leben.



Das Retreat bietet Raum für Austausch und Gespräche, individuelle Coachings, Zeit für sich und Bewegung in der Natur.

Wir gestalten jede Reise neu und individuell für und mit den Teilnehmer/-innen der aktuellen Gruppe. Gemeinsam unterwegs zu sein bedeutet Kontakt mit Mensch und Natur. Wir lassen uns von der Fülle der Natur ebenso inspirieren wie vom geteilten Potential und Erfahrungsschatz der Menschen. Die Prozessbegleitung des Trainers ist zurückhaltend achtsam und herausfordernd zugleich.

- Prinzipien (hypno-)systemischer (Selbst-)Führung
- Praktiken der Proaktivität und Selbstbestimmung
- Metaphorische Betrachtungen
- Yoga-Philosophie und Yoga-Praxis
- Archetypen, Narrative Macht von Märchen/Geschichten
- Möglichkeiten für individuelle Begleitung, Rückzug & Reflektion

Die Gruppe wird bewusst klein gehalten (max. 5-8 Personen)

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Seminarstruktur und Ablauf:

Freitag 25.5.

18 Uhr – Kennenlernen/Meditation

20 Uhr Abendessen (von den Leitern zubereitet)



Samstag 26.5.

8 – 9 Uhr Yoga/Meditation

9 – 10 Uhr Frühstück (zubereitet von Gruppenleitern)

**anschliessend: KREIS – Intention festlegen
(„Sankalpa“),**

**Organisation (Essen, Verpflegung für unterwegs,
Kochliste),**

**kleine Wanderung (evtl. in 2er Gruppen) – Details
werden vor Ort entschieden**

19 Uhr Kochen (Gruppe!), Abendessen



Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Sonntag, 27.5.

- 8-9 Uhr Yoga/Meditation**
9 Uhr Frühstück
10 Uhr – Wanderung (Nagelfuhkette -ca. 2000m hoch) – ca. 7 h(!), inklusive Übungen, Mittagessen unterwegs („Trailfood“). Je nach Kondition: Alternative Wanderung
19 Uhr Kochen (Gruppe), Abendessen

Montag, 28.5.

- 8-9 Uhr Yoga/Meditation**
9 Uhr Frühstück (Gruppe)
10 Uhr Einführung in Naturmystik (Theorie)
12 Uhr Mittagessen (Gruppe)



**Anschliessend: Praktische Übungen zur
Naturmystik/Naturcoaching
und Übungen in der Natur
Abschliessend: Abendessen**

Dienstag, 29.5.
8-9 Uhr: Yoga/Meditation
**10 Uhr: Praktische Übungen zur Naturmystik
und Naturübungen/Naturcoaching**

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni '18

12 Uhr Mittagessen (Gruppenleiter)

Freie Zeit (individuelles Coaching möglich)

16 Uhr Integrationskreis

19 Uhr Kochen (Gruppe) und Abendessen

Mittwoch, 30.5.

8-9 Uhr Yoga/Meditation

9 Uhr Frühstück (Gruppe)

nach Frühstück: Sankalpa/Advaita Vedanta

Yoga-Philosophie, Zielsetzung..

anschliessend: FREIER TAG!

(Möglichkeiten: Wanderungen auf Grünten, Fahrt nach Füssen etc.)

19 Uhr Kochen (Gruppe), Abendessen

anschliessend: Kreis

Donnerstag, 31.5.

8 – 9 Uhr Yoga/Meditation

9 Uhr Frühstück (Gruppe)

ca. 10 Uhr – Start zu langer, stiller/meditativer Wanderung im Tannheimer Tal (Österreich) – ca. 6 h)



19 Uhr Kochen (Gruppe), Abendessen

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni '18

Freitag, 1.6.

- | | |
|----------------|---|
| 8-9 Uhr | Yoga/Meditation |
| 9 Uhr | Frühstück (Gruppe) |
| 10 Uhr | Vorbereitung und Festlegen des Themas
für die Vision-Quest -Nacht |
| 12 Uhr | Mittagessen (von Gruppe gekocht)
Nach dem Mittagessen bis Samstag, 12 Uhr
mittags: Vision Quest (allein fastend in der Natur,
Übernachtung draussen) |

Samstag, 2.6.

Rückkehr vom Vision Quest

- | | |
|---------------|---|
| 12 Uhr | Mittagessen (gekocht von den Leitern) |
| | FREIE ZEIT (individuelles Coaching (gratis!)
möglich |
| 16 Uhr | – Integrationskreis |
| 19 Uhr | – Kochen (Gruppe), Abendessen |

Sonntag, 3.6.

- | | |
|---|---------------------------|
| 8-9 Uhr | Yoga/Meditation |
| 9 Uhr: | Frühstück (Gruppe) |
| 10.30 Uhr -abschliessende Zeremonie (Fragen, Feedback, etc.)
Abschluss-Zeremonie | |

Kosten:

800€/netto pro Person – Ermäßigung möglich

Extrakosten:

***Pro Nacht 12-18€, Verköstigung (Selbstversorgung) (ca. 10€ pro Tag), An-/Abreise nach Sonthofen
evtl. Gondelfahrten...***

im Preis enthalten:

Küche

Führungen für die Hikes & Übungen, Kreise...

Seminar Inhalt & Übungen

individuelles Coaching

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Bitte bringen Sie Ihre persönliche Ausrüstung mit !

Nehmen Sie bei Zweifeln bezüglich der Ausrüstung (s. Seite 8) bitte unverzüglich Kontakt mit uns auf, da diese ebenfalls je nach Seminar- und Wetterbedingungen variieren kann!

Evtl. Kann Ausrüstung gestellt werden.

Grundlegende Fitness, Trittfestigkeit und Schwindelfreiheit ist wichtig!



{Anm.: Der Ablauf des Seminars kann je nach Wetterlage und Gruppendynamik erheblich (!) variieren – all dies ist Teil des Seminars und dient der Schulung des Umgangs mit Stress und (Selbst-)Führung! - d.h. es werden unter Umständen nicht alle unten genannten Inhalte behandelt und es können andere Inhalte hinzukommen. D.h. Einzelne Bausteine des Seminars können zu Gunsten anderer Inhalte ersetzt werden. Die Effektivität und Kernstruktur des Seminars wird in jedem Falle gewährleistet!}

zu beachten:

- Das Design von NatureFlows-Seminaren ist ganzheitlich, herausfordernd, transformierend und doch „easy-going“
- Wir sind eine „traditionelle“ Selbstversorger-Gruppe. Wir kaufen gemeinsam ein, kochen gemeinsam, und kreieren die Regeln „während des Flugs“ selbst mit. Das Team (Coaches und Assistenten) werden in diesem gemeinsamem Context mit der Gruppe leben. Selbstversorgung ist Teil der Energie und des Prozesses.
- **Jede(r) Teilnehmer/in ist 100% für sich selbst verantwortlich** und führt während der Seminar-Tage seine/Ihre persönliche Reise durch
- Setzen Sie sich während der Seminar-Tage keine Termine – Sie werden nicht in der Stimmung für geschäftliches sein – für die Dauer der NatureFlows-Seminare befinden Sie sich in „einer anderen Welt“.
- Ihr Platz ist mit der Bezahlung fest reserviert

Seminarteilnehmer:

"Das Seminar hat meine Erwartungen weit übertroffen. Wunderschöne Übernachtungsmöglichkeit inmitten von traumhafter Natur. Daniel und Jennie' ergänzen sich als Coaches ideal. Durch kleine Gruppe intensives Arbeiten an inneren Prozessen. Gruppenteilnehmer unterstützen sich gegenseitig, was das Seminar zu einem besonderen und einmaligen Erlebnis werden lässt. Daniel motiviert, ohne einem unter Druck zu setzen, so das Fortschritte leicht zu erreichen sind. Ich kann das Seminar jedem weiter empfehlen, der Ruhe sucht und Freude hat an sich zu arbeiten."

(Angela R. Aus Freiburg)

"Die Visionssuche mit Jennie und Daniel war für mich eines der forderndsten, introvertiertesten und gleichzeitig stärkendsten, gruppeninspirierendsten Erlebnisse meines Lebens. Die Location und die Unterkunft haben meine Erwartungen übertroffen und wirken noch wunderbar intensiv nach. Eine mystische Erfahrung mit der Natur. Ich fühle mich unvergleichlich ausgeweckt und innerlich felsenstark zugleich. Danke für diese 10 Tage!"

(Felix S. Aus Freiburg)

Ich habe an dem Visionsuche Seminar Naturflows im Allgäu teilgenommen. Das Seminar wurde von Daniel und Jennie abwechslungsreich und liebevoll gestaltet. Ich habe mich jeder Zeit gut begleitet gefühlt und es war eine schöne Mischung aus Spaß und "Tiefgang". Insbesondere das tägliche Yoga, die Übungen, das Meditieren und die Wanderungen haben für mich einen schönen Gegenpol zu den einsamen Visionssuche Tagen und Nächten dargestellt. Das vielseitige Wissen und die stets offenen Ohren und Herzen von Daniel und Jennie haben das Seminar für mich zu einer wunderbaren Erfahrung gemacht. Danke dafür und auch an die anderen TeilnehmerInnen.

(Kian B. Aus Freiburg)

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Was bringen Sie mit?

Rucksack

Schlafsack (auch für kalte Temperaturen)

Isomatte als Unterlage

Zeltunterlage oder Zelplane, 3 x 4 m (Schutz vor Sonne, Regen...)

Schnur, etwa wäscleinendick, ca. 30 m

Taschenmesser

Sturmstreichhölzer (wasserdicht verpackt)

kleine Kerze (zum Feuermachen)

Trillerpfeife

grosses Mehrzwecktuch (als Kopftuch, Umhang, Bandage, usw.)

Ein Wasserbehälter (ca. 4 Liter) und eine (Feld-)Flasche (1-2 Liter)

Trinkbecher aus Metall (Feuerfest)

Löffel

Toilettenpapier (umweltfreundlich)

Lippenschutz, Sonnenschutzcreme

zwei große Plastiksäcke (für Müll und als Regenschutz)

Tagebuch, Stifte

Tagesrucksack

Regenhaut

Traubenzucker oder Tubenhonig für Notfälle

Zahnbürste, Zahnpasta

Kleidung (nur Ideen!)

Sonnenhut

Jacke

Pullover/Fleece

Gute Wanderschuhe

Ersatzkleidung

Extras (Optional)

Musikinstrument

Insektenschutz (!)

Sonnenbrille

Nadel und Faden

Feuchtigkeitstücher

Taschenlampe (!)

Kompass

Zahnseide

Elektrolyte

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Wer sind Ihre Ansprechpartner?

Herr
Daniel Riewe
Coachingleiter

Die Prozessbegleitung unserer Trainer ist zurückhaltend achtsam und herausfordernd zugleich.

*IKUB Institut
Institut für Kommunikation & Bodywork
Dipl. Biologe
Klarastrasse 96 a
79106 Freiburg
Tel. +49(0)761. 55 72 91 54
E- Mail info@ikub.de
Internet www.ikub.de*

Unsere Partner:



**DIE
JOHANNITER**

Regionalverband Stuttgart



Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Anmeldeformular für eine Person

Anmeldeformular zum „Coaching / Seminar“ bei IKUB Institut

Anmeldung per E- Mail, Fax oder Post an das IKUB Institut für Kommunikation & Bodywork info@ikub.de.

Postanschrift: IKUB Institut – Schwarzwaldstraße 82 a – 79102 Freiburg

Fax: 0321.21380503

(Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Herrn Daniel Riewe Telefon: 0761.5572 9154

Anmeldung zum Training *Pflichtfelder

***Termin :**

Tag Monat Jahr

***Gesamtanzahl der Teilnehmer :**

***Herr**

***Frau**

***Firma**

***Geburtsdatum**

***Name, *Vorname**

Titel:

Funktion / Abteilung:

***Firma:**

***Telefon:**

Telefax:

***E-Mail Adresse:**

***Ich habe die Seminar / Coaching AGB'S ausgehändigt bekommen**

***Ich akzeptiere die AGB'S des IKUB Institutes**

***Die Anmeldung zum Seminar / Coaching gilt als Verbindlich**

Datum

Unterschrift

Firmenstempel

Nature Flows – Allgäu – 25.5.-3. Juni `18

Bankverbindung und AGB's

Den Betrag zzgl. gesetzl. MwSt. unter der jeweiligen Coaching Nr. für das Coaching / Seminar überweisen Sie bitte bis spätestens 3 Wochen vor Beginn des Coaching / Seminar Termins auf das unten angegebene Konto.

Deutsche Bank Freiburg
IKUB Institut D. Riewe
Coaching Nummer nicht vergessen!
IBAN - DE11 6807 0024 0030 0772 00
BIC - DEUTDEDDBFRE

(Ist der komplette Betrag vor Beginn des Seminares / Coaching nicht eingegangen, kann das Coaching / Seminar aus technischen bzw. buchhalterischen Gründen nicht für die bereits angemeldete / n Person / en stattfinden!)

AGB's

1. Anmeldung und Bestätigung

Anmeldungen für Schulungen sind schriftlich per Anmeldeformular, Fax oder Post an das IKUB Institut zu richten.

2. Zahlungsbedingungen

Der Coaching Betrag ist ca. 1 Monat vor Coaching Beginn, jedoch spätestens 21 Tage Werkstage vor Coaching Beginn vollständig zu zahlen.

3. Rücktritt

3.1 Das IKUB Institut ist berechtigt, bis zu 10 Tage vor Beginn des Coachings den Rücktritt vom Vertrag zu erklären, wenn nach Einschätzung des IKUB Instituts die Anzahl der Teilnehmer eine wirtschaftliche Durchführung nicht erlaubt.

3.2. Das IKUB Institut ist weiterhin berechtigt, ohne Beachtung einer Frist vom Vertrag zurückzutreten, wenn ein oder mehrere Referenten verhindert, insbesondere erkrankt sind oder zwingende technische Gründe, die dem Teilnehmer nachzuweisen sind, einer Durchführung entgegenstehen.
Das IKUB Institut wird in diesen Fällen einen Ausweich- oder Ersatztermin anbieten.

3.3 Im Falle eines Rücktritts gemäß vorstehender Absätze 3.1 und 3.2 werden geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche, beispielsweise auf Schadenersatz oder Ersatz getätigter Aufwendungen sind ausgeschlossen.

3.4 Der Teilnehmer kann jederzeit durch schriftliche Erklärung von diesem Vertrag zurücktreten. Bei einem Rücktritt bis zu 3 Monaten vor Beginn der Coaching Kurse werden Kosten in Höhe von 25€ vom IKUB Institut berechnet. Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Coaching Beginn fallen Stornogebühren in Höhe von 50 % des Coaching Betrages an. Bei jedem späteren Rücktritt bzw. bei Nichterscheinen eines Coaching Teilnehmers fallen Stornogebühren in Höhe von 100% des Coaching Betrages an.

3.5. Der Teilnehmer ist jederzeit berechtigt, einen Ersatz Teilnehmer zu benennen.
Dabei fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von 25,00 € an.

3.6 Alle Kündigungen bedürfen der Schriftform. Für die Wahrung der Fristen gemäß vorstehenden Absatz 3.4 ist der Tag des Eingangs beim IKUB Institut maßgebend.

4. Haftung

Das IKUB Institut ist gleich welchem Rechtsgrund – nur für solche Schäden haftbar, die durch schuldhafte Verletzung einer vertragswesentlichen Pflicht, in einer das Erreichen des Vertragszwecks gefährdenden Weise verursacht worden oder auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz von Seiten des IKUB Institutes zurückzuführen ist. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht haftet das IKUB Institut nur für typischerweise vorhersehbare Schäden. Auf den Reisen und während der gesamten Seminardauer ist der Teilnehmer selbst für seine Sicherheit und Gesundheit verantwortlich.

Daniel Riewe sorgt selbstverständlich für einen bestmöglichen Context für die Gruppe.

5. Gerichtsstand; Nebenabreden; Schlussbestimmung

5.1 Diese Vereinbarung unterliegt dem deutschen Recht.

5.2 Gerichtsstand ist der Unternehmerort Freiburg.

5.3 Nach Vertragsabschluss erfolgte Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.