



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU



BEGEISTERN MIT NATURERESPONSE®

TAGEN IM FREIEN

NATUR RESONANZ ÜBUNGEN MIT





HOTEL AM BADERSEE
ZUGSPITZDORF GRAINAU

Sehr geehrte Gäste,
sehr geehrte Tagungsplaner/innen,
sehr geehrte Veranstalter/-innen, Trainer/-innen und Organisatoren/-innen,

NATURESPONSE® NATUR RESONANZ verbindet mit Gruppen-Übungen in der Natur zur Teamstärkung und zum Unternehmenswachstum das Denken in neuer Weise mit individuellen Wahrnehmungen.

In der Natur können Menschen meistens umso leichter Präsenz und Bewusstsein verstärken, das WIR-Gefüge intensivieren und gemeinsame Ziele definieren. Die hier beschriebenen Übungen können als Rahmenprogramm oder Gruppenworkshop innerhalb einer Veranstaltung integriert werden. Sie sind für Gruppen bis max. 50 Personen geeignet, leicht zu organisieren und es entstehen keine Kosten. Mit dieser Wegekarte, die alle Übungsleiter erhalten, können die Übungsabläufe von den einzelnen Gruppen eigenständig unternommen werden. Zwei unterschiedliche NATUR RESONANZ Runden führen um den Badersee herum. Die einzige Vorbereitung besteht in festem Schuhwerk und dem Wetter angemessener Kleidung.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Hotel am Badersee MICE Team

RAHMENPROGRAMM ODER WORKSHOP IM FREIEN

NATUR RESONANZ ÜBUNGEN MIT



Zwei Badersee Rundgänge mit Natur Resonanz Übungen RELAXED RECREATION und EMPOWERED COMMITMENT für Gruppen, die weiter wollen...

Die Zukunft von Erfolg bilden zunehmend funktionierende Gemeinschaften von Menschen, die miteinander „können“. Der türkisblaue Badersee mit seinem Seerundgang als saisonal wechselnder Naturschauplatz mit eindrucksvollem Zugspitzpanorama bildet die Bühne für eine neue Form kreativer Gruppenstärkung durch die Natur: NATURESPONSE® oder das Bewegen mit Impulsen in Resonanz mit der Natur funktioniert so natürlich wie die Natur selbst. Schon ab der ersten Station wird das ICH systematisch zum WIR. Das Gemeinsame rückt in den Fokus über die Sichtbarkeit und Stärkung von jedem Einzelnen - denn es braucht jeden!

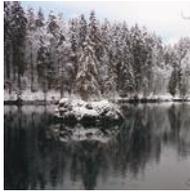
So wie der Badersee von inneren Quellen statt oberen Zuläufen gespeist wird, so stärken sämtliche Natur Resonanz Übungen von innen heraus über individuelle Stimmungsbilder die gesamte Gruppenkraft. Und so wie sich die Natur um den

Badersee den Saison- und Tageszeiten anpasst, so können auch die Übungen jederzeit begangen werden.

Für Ihre inspirierende und nachhaltig wirkungsvolle Veranstaltung haben wir zwei Runden mit je sieben Übungen entwickelt, die zu einem eigenen „Flow“ werden. Denn jede neue Runde, jede Wiederholung zu immer anderen Tageszeiten erzeugt andere Effekte – ergebnisoffen und situationsflexibel. Wählen Sie und lassen Sie sich überraschen:

- Welche Übungsrunde braucht die Gruppe jetzt – RELAXED RECREATION oder EMPOWERED COMMITMENT?
- Welche Stimmungsübungen bilden als einzelne Hotspots einen schnellen, wirkungsvollen Tagesstarter oder Abschluss?
- Welche Übungen können – auch wiederholt – Ihre Tagesstruktur anreichern, sowohl hier als auch im heimatlichen Office?

Nutzen Sie die natürliche Kreativität und Intelligenz, die unser Körper zu bieten hat in Resonanz mit der Natur.



NUTZUNGSEMPFEHLUNG

ZUM ARBEITEN IN GRUPPEN

Wie nutzen Sie diese Broschüre optimal?

- Machen Sie sich mit den Wegen und Übungen vertraut und wählen Sie entsprechend der gewünschten **Wirkungen und Zeitfenster** einzelne Stationen oder den ganzen Rundweg und **kommunizieren** Sie den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf in der Gruppe.
- **Stimmungsübungen** sind täglich sinnvoll, z.B. morgens und/oder zum Abschluss.
- Sichern Sie sich vorab von der Gruppe die **Offenheit zum Arbeiten mit Natur Resonanz**.
- Gruppen **über 10 Personen** teilen sich und starten gestaffelt – mit eigenen Übungsleitern.
- Bestimmen und **kommunizieren Sie vorab, ob, wann und wie Erkenntnisse besprochen** – oder **still wirken** sollen.
- Sichern Sie der Gruppe einen **geschützten Raum** für alle Erfahrungen zu.
- Bleiben Sie **aus Respekt vor Natur und Tier auf den Wegen** – es sei denn die Übungen lauten anders.
- Für die **nachhaltige Wirkung** über Erinnerungsbilder: Handy-Nutzung im Flugmodus.

Wegen der teils langsamen Bewegungs- und regelmäßigen Stehphasen auf witterungsangepasste Kleidung, Schuhwerk sowie Getränkeversorgung unterwegs achten.

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM LOSLASSEN





HOTEL AM BADERSEE
ZUGSPITZDORF GRAINAU

NATURAL RELAXED RECREATION

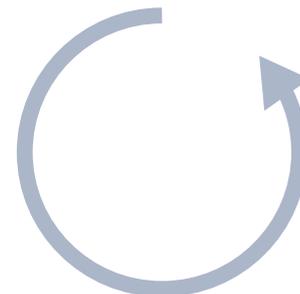
**Für ein nachhaltiges vitales Wirken im Leben braucht es immer beides:
An- und Entspannung, Anregung und Loslassen:**

Die Natur Resonanz Übungsrunde **gegen den Uhrzeigersinn** rund um den Badersee beginnend mit dem SEH-RAUM 1 stärkt exakt **die Fähigkeit, loszulassen, frei und wieder offen zu werden für Neues** – individuell und gemeinsam. Die versunkene „Nixe vom Badersee“ grüßt dazu als Statue und Vorbild für Entspannung freundlich aus dem kristallklaren Wasser...

Wenig Zeit?

Für alle diejenigen, die nur wenig Zeit mitbringen, um den ganzen NATURAL RELAXED RECREATION TRAIL zu erleben, empfehlen wir für einen entspannten Tagesstart, als erfrischende Pause zwischen zwei Tagespunkten oder zum geselligen Abschluss:

den SEH-Raum 1  sowie den FREE-STYLE-Trail .



NATURAL RELAXED RECREATION



1 SEH-RAUM 1 | LOSLASSEN UND IMMER LEICHTER WERDEN

HINTERGRUND: Für den Beginn von etwas NEUEM ist es vorteilhaft, erst einmal „leer“ zu werden.

ATMEN: Bauchatmung – d.h. bewusst immer tiefer in den Bauch atmen mit dem inneren Fokus beim EIN-Atmen: „Lass...“ und beim AUS-Atmen „...los!“.

BEWEGEN: Frei-Schwinger: in individueller Geschwindigkeit die Arme um die aufrechte Körperachse schwingen (lassen), die passende Eigenmotorik finden oder die Arme beim AUS-Atmen nach vorne schwenken und mit jedem Mal gedanklich etwas abgeben, leichter werden.

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM LOSLASSEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

2 FELSEN-RAUM | GEWICHT ABGEBEN, STABILITÄT SPÜREN

HINTERGRUND: Um in die Leichtigkeit zu kommen ist es gut, regelmäßig Gewicht abzugeben, dabei die eigene Kraft und Stabilität zu spüren.

ATMEN: Erdatmung – d.h. über die Füße EIN-Atmen in den Körper, umgekehrt über die Füße wieder AUS-Atmen.

BEWEGEN: Gewichtabgabe: mit einem oder beiden Armen an Felsen und Bäumen lehnen und sich „dagegenstämmen“; auch im weiteren Uferbereich. Ideal mit passender Wadendehnung, um noch stärker die eigene Kraft zu erleben!



NATURAL RELAXED RECREATION

Beispiel Charakterbaum



Zentrumsstein



Beispiel Charakterbaum



Beispiel Charakterbaum



3

SCHAU-RAUM / SPIEGEL-RAUM |

UNERWARTETES SEHEN UND ANNEHMEN

HINTERGRUND: Für die innere Balance ist es förderlich, in den Frieden zu kommen mit allem, was anders als erwartet läuft.

ATMEN: Während einer langsamen 360° Grad Drehung auf dem Zentrumsstein ohne Pause EIN- und AUS-atmen („Atemrad“) und auf diese Weise Ruhe, Fluss und Aufmerksamkeit verstärken.

BEWEGEN: Vom Zentrumsstein aus den Passenden der umstehenden „Charakter“-Bäume wählen und wirken lassen, kurzes An- und Entspannen beider Hände: „ich schließe Frieden mit (...): z.B. Einseitigkeit, Schiefelage, Konkurrenz, Überforderung, zu wenig Platz, zu wenig Gesehenwerden...!“

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM LOSLASSEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

4 U-TURN | PERSPEKTIVEN WECHSELN, BLICKWINKEL WEITEN

HINTERGRUND: Perspektivenwechsel machen wach und aufmerksam für das, was gerade geschieht: erst in die „geschlossene Bucht“ hineingehen, dem Wald entgegen, dann mit neuem Blickwinkel in das Offene, auf den See zu – Unterschiede wahrnehmen!

BEWEGEN: Nordic Walking Gangart mit gespreizten Fingern, d.h. zunächst mit Fokus auf den Armschwung nach hinten (loslassen), ab U-Umkehrpunkt mit Fokus auf den Armschwung nach vorne (Öffnung) – vielleicht mit einem Lächeln?

ATEM TIPP: Ab dem Umkehrpunkt bewusst umso kräftiger atmen!



NATURAL RELAXED RECREATION



Erdkuhle rechts neben dem Pfad

5 BALANCE-RÄUME | AUS ERDE UND WASSER

HINTERGRUND: Die Naturelemente als stärkende Kraft erfahren.

ATMEN: Am „Erdplatz“ rechts vom Weg als eng beieinander stehende Gruppe: auf 5 EIN- und ebenso lange AUS-Atmen, dazwischen auf 5 die Luft anhalten und diesen „inneren Balanceraum“ genießen.

BEWEGEN: Jede Person findet ihren passenden Uferplatz mit weich federndem Boden, die Hände umfassen eine imaginäre Kugel, ziehen diese von der Erde hoch bis auf Herzhöhe und schieben die Kugel von hier nach vorne Richtung Wasser - und von hier über das Herz wieder zur Erde. Die Hände organisieren sich von selbst und umfassen die Kugel der Richtung entsprechend ziehend oder schiebend - mehrmals ausprobieren und sich überraschen lassen: welche „Kugelgröße“ ist am angenehmsten?

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM LOSLASSEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

6 LEICHT-GANG | DER BEWEGLICHKEIT UND FLEXIBILITÄT VERTRAUEN

HINTERGRUND: Dieser Atem-Feinmotorik-Pfad stärkt das Vertrauen zur eigenen Achtsamkeit, Beweglichkeit und Flexibilität.

BEWEGEN: Zwischen den Wurzeln gehen in gleichmäßigen, leichten Schritten bis die hilfreiche Extra-Portion Achtsamkeit zur natürlichen Selbstverständlichkeit wird. Diese Geh-Art auch auf Wurzel-freien Etappen fortführen, ohne der Natur auf die Füße zu treten. Als Steigerung die Arme mitschwingen. Wie im wirklichen Leben gestalten wir selbst das Einordnen von dem, was ist: wie leicht läuft das Leben gerade?

ATEM TIPP: Den passenden Atem-Geh-Rhythmus durch Ausprobieren finden: sind es 4, 5, 6 oder mehr Schritte beim EIN-Atmen und wie viele sind es beim AUS-Atmen?



NATURAL RELAXED RECREATION



7 FREESTYLE-TRAIL | ALLES, WAS DA IST, ZEIGEN UND INTEGRIEREN

HINTERGRUND: „That’s ME!“: sich der Gruppe phantasievoll und bewegt zu zeigen mit allem, was gerade da ist auf dem kurzen Freestyle-Trail Pfad links vom Seerundweg ist ein Geschenk...!

ATMEN: Vorher 3x schnell und intensiv Luft holen und los geht’s!

BEWEGEN: Jede Person bekommt nun den „Laufsteg“ für ihren einzigartigen „freestyle-Move“: mit vollem Körpereinsatz oder eher minimalistisch, leichtgänigig oder kraftvoll? Die Gruppe gibt je nach Vereinbarung jedem (stille) Aufmerksamkeit oder Applaus.

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM STÄRKEN



HOTEL AM BADERSEE
ZUGSPITZDORF GRAINAU



NATURAL EMPOWERED COMMITMENT



NATURAL EMPOWERED COMMITMENT

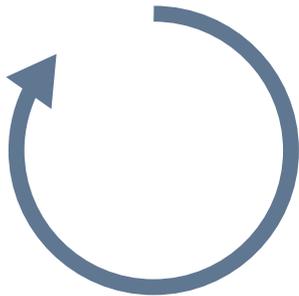
Für ein nachhaltiges gemeinsames Wirken „an einem Strang“ braucht es die gemeinsame Sicht und natürliche Verbindung:

Die Natur Resonanz Übungsrunde **im Uhrzeigersinn** rund um den Badersee beginnend mit den **JA/NEIN-STIMMUNGSBÄUMEN** macht individuelle Positionierungen möglich und sichtbar und **bietet Gruppenstärkungs- und Verbindungsübungen**, die exakt auf dieser Basis umso authentischer sind... so wie die Natur als verbundene Gemeinschaft funktioniert!

Wenig Zeit?

Unsere Empfehlung für einen dynamischen Tagesstart, als erfrischende Pause zwischen zwei Tagespunkten oder zum verbindenden Abschluss:

die JA/NEIN-STIMMUNGSBÄUME **1**, der ZIEL-BAUM **2** oder der FEUER-FELSEN **3**.



BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM STÄRKEN



HOTEL AM BADERSEE

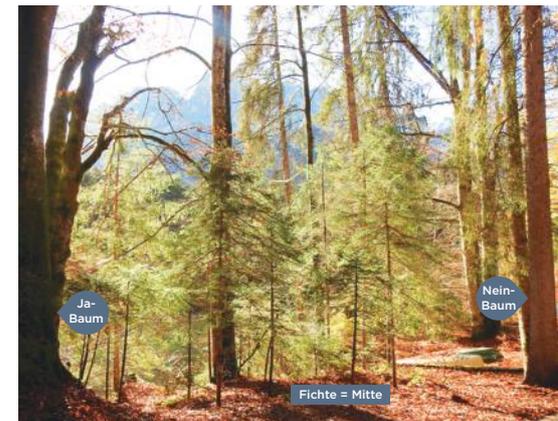
ZUGSPITZDORF GRAINAU

1 JA-NEIN-STIMMUNGSBÄUME | INNERE MEINUNG SEHEN UND ZEIGEN

HINTERGRUND: Die innere Meinung zeigt sich zu ausgewählten Ja/Nein-Fragen in ihrer Wahrhaftigkeit – jede Person für sich selbst sowie in der Gruppe.

BEWEGEN: Zwei Bäume mit Abstand zueinander wählen und jeweils die Bedeutung Ja=100% und Nein=0% zuweisen, dann aktuell relevante Fragen stellen. Alternativ kann jeder Teilnehmer seiner Gruppe eine persönliche Frage stellen, die mit Ja bzw. Nein oder prozentual beantwortet werden kann. Dann findet jeder zwischen den definierten Ja/Nein- bzw. 100%/0%-Polen die eigene Stimmungsposition. Positionswechsel bis zum Signal erhöhen die Dynamik. Es gibt kein „unentschieden“, denn die neutrale Mitte besetzt die kleine Jungfichte.

ATEM TIPP: Zu Beginn und zwischen den Fragen ein gemeinsames laut hörbares AUS-Atmen, um für die nächste Frage frei zu werden.



NATURAL EMPOWERED COMMITMENT



2 ZIEL-BAUM | AUF DAS WESENTLICHE FOKUSSIEREN

HINTERGRUND: Der „Kurven-Baum“ verläuft genauso wenig linear wie das Leben und kann als (TAGES-)ZIEL-BAUM spannende Erkenntnisse liefern.

ATEM: Gleichmäßige Bauch- oder Herzatmung, d.h. gezieltes HIN-Atmen Richtung Bauch oder Herz zur Unterstützung der „Momente der Wahrheit“.

BEWEGEN: In der eigenen Zeit entsprechend dem definierten Thema oder der Frage frei positionieren mit Blick auf den Baum im Zentrum. Sobald alle ihre Standpunkte gefunden haben das Gesamtbild still wirken lassen oder dazu austauschen. Beispielfragen: „Woran glauben wir als Team, was eint uns? Werden unsere Werte wirklich gelebt oder wie nah verbunden fühlt sich jeder zum Thema (...)?“

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM STÄRKEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

3 FEUER FELSEN |

DAS WIR AUFLADEN UND IN VERBUNDENHEIT NUTZEN

HINTERGRUND: Die mächtige Wirkung von diesem Felsen, der schon viel erlebt hat, nutzen.

GEMEINSAMES ATMEN: Feueratem, d.h. durch kräftiges Zusammenziehen der Bauchmuskeln in Richtung Rückgrat entsteht das AUS-Atmen automatisch. Achtung: sehr kräftigend, 10 Wiederholungen in 3 Blöcken.

BEWEGEN: Individueller „freestyle“-Sieger-Ausfallschritt mit Rücken zum Feuerfelsen und gemeinsamer Blickrichtung zum See. BRAVO!



NATURAL EMPOWERED COMMITMENT



Nehmen-Platz



Geben-Platz



4

GEBEN-NEHMEN-PLÄTZE |

DIE KÖRPER-INTELLIGENZ NUTZEN

HINTERGRUND: Um die eigene aktuelle Haltung zum Geben oder Nehmen bewusst zu erleben bieten sich hier unterschiedliche Plätze am Seeufer an: der „grüne Raum“ unter Bäumen – passend zum Annehmen – oder der „wilde Wurzelplatz“ – passend zum Ausbreiten oder Multiplizieren.

BEWEGEN: Jeweils einen Platz finden und die Arme vor dem Körper so weit öffnen (=ausbreiten) oder umgekehrt von außen zum Körper führen (=annehmen). Durch mehrfachen Platzwechsel kombiniert mit den zwei „Diagnose-Bewegungen“ und durch die natürliche Körperintelligenz das Passende finden lassen.

ATEM TIPP: Aktivatmung im oberen Brustkorb – um den Kopf währenddessen zu beschäftigen, ggf. die Atemlänge in Sekunden zählen mit dem Ziel, das AUS-Atmen zu verlängern.

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM STÄRKEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

5 MY-BEST-PLACE! AN DEN WASSERFELSEN | AM RICHTIGEN PLATZ ZUR GEMEINSAMEN KRAFT FINDEN

HINTERGRUND: Menschen zeigen sich mit ihrer Positionierung – die Positionierung zeigt den Menschen.

BEWEGEN: Mit Kopf und Körpergefühl: wie viel Risiko ist jeder bereit auf sich zu nehmen für den gewünschten „Aussichtsreichen“ Platz? Bis wohin gehen Neugier und Freude, ab wann beginnt es, stressig zu werden? Qualifiziertes Umfokussieren kann den Druck nehmen. Wie stark ist jeder mit der eigenen Positionierung beschäftigt, wie viel Aufmerksamkeit liegt bei den anderen und was passiert, wenn „my-best-place“ besetzt ist?

ATEM TIPP: Wenn alle ihre Plätze gefunden, erreicht und eingenommen haben, auf ein gemeinsames Signal hin beim EIN-Atmen denken: „ICH BIN“, beim AUS-Atmen laut ausrufen: „WIR SIND“.



NATURAL EMPOWERED COMMITMENT



6 LIFE-IS-LIFE BAUM | AUF DIE POSITIVE LEBENDYNAMIK VERTRAUEN

HINTERGRUND: Mehr Mut und Gelassenheit zur eigenen Originalität macht vieles leichter und klarer – für sich selbst sowie für die Gruppe.

ATEM TIPP: Mit Blick zum Baum EIN-Atmen und denken: „Wer oder Was bin ich (wirklich)?“ und beim AUS-Atmen immer neue Antworten entstehen lassen, auf Überraschungen vorbereitet bleiben: „Life is Life und ICH bin ICH!“

BEWEGEN: Anschließend in Sichtweite mit der Gruppe zur gemeinsamen Stärkung die Thymusdrüse in der Mitte vom Brustkorb klopfen als gemeinsames „Tribe-Trommel-Konzert“ – wie laut sind WIR?

BADERSEE TEAM RUNDGANG

ZUM STÄRKEN



HOTEL AM BADERSEE

ZUGSPITZDORF GRAINAU

7 SEH-RAUM 2 | VISIONEN SEHEN UND TEILEN

HINTERGRUND: Visionen mit Strahlkraft für die Zukunft brauchen zunächst Raum für Weitblick und eine kräftige Portion innerer Reinheit. Der Startmoment, um das Nächste und Neue „einzuladen“, liegt bei jedem Einzelnen...

BEWEGEN: Einen stabilen Stand finden, welcher der inneren Haltung zu etwas Positivem, Neuem entspricht, dann den Oberkörper weiten durch seitliche Dehnung der Arme und das entstehende gemeinsame Gruppenbild speichern. Kurze 1-Satz-Blitzlichtrunde zu der eigenen Position und dem Gesamtbild.

ATEM TIPP: Mehrmalige gemeinsame Atemrunde mit Blickkontakt und dem inneren Fokus „Ich bin da!“



Ein Projekt in Zusammenarbeit mit NATURESPONSE®
NEUES BEWEGEN IN RESONANZ MIT DER NATUR
www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse



HOTEL AM BADERSEE
Am Badersee 1-5 | D-82491 Grainau
Reservation & Information
Tel. +49 (0)8821 821-0 | Fax +49 (0)8821 821-292
mice@hotelambadersee.de | www.hotelambadersee.de

