

Naturen

Lærermester og ven.

Vandreture for større og mindre grupper.



Vi tilbyder disse forskellige temaer på vores vandreture:

1. Vandring uden såkaldte "aktiviteter" eller ansporinger til refleksion. Bare væren og nydelse af naturen med alle sanser. Forslag til antal timer: 2-5 timer.
2. Vandring med en øvelse og/eller aktivitet. Dette for at rette fokus mod noget bestemt og gøre en gruppe/individet bevidst om en/flere bestemte ting. Forslag til antal timer: 2-5 timer.
3. Vandring med ophold, spisning og evt. bål. Der vil være længere ophold et eller flere steder. Aktive øvelser med hinanden og naturen. Forslag til antal timer 3-8 timer.
4. Længere ture med nærvær i naturen. Mulighed for at slippe "bytid" og komme ned i gear og udvikle kreativ potentiale i individet/virksomheden/ gruppen. Forslag til antal timer 18 timer til 7 dage.

(Vi kan altid justere og tilpasse disse temaer til specifikke behov)

Naturen som væren, som indre refleksion. Kroppen som naturen vi bærer med os og som vi befinder os i. Naturens naturlighed kan ikke benægtes, og følelsen af naturen og roen naturen giver, bringer glæde og gavn for store og små, både dyr og mennesker og planter

og liv. Naturen som min største inspirator og bedste ven. Jeg fornemmer naturen når jeg bevæger min naturlige krop. Jeg fornemmer essensen af naturen når jeg bevæger mig igennem den. Når jeg er stresset bevæger jeg mig i naturen og den bevæger mig ind i en hvile eller indre ro. Er du stresset bevæg dig i naturen, langsomt som et træ der svejer eller hurtigt som guldsmeden eller mursejleren. Din natur er dit udgangspunkt. Naturens væren er en essens, altid i ro og samtidig altid i bevægelse.

Giv naturen lov til at spejles inde i dig. Oplev det at kunne være i bevægelse med en indre ro af ren væren. Oplev væren som accepterer alle sider og alle dele af dig. Du vil gennem oplevelsen af naturens væren som refleksion i dig kunne bevæge dig alle steder, til alle tider og med alle mennesker, med en ro indeni.

Naturen som den ultimative Lovgiver ("allow" på engelsk er at "give lov", "allow" kan også tolkes som "all law" dvs. "al lov") når al lov og og det at give lov til alt, smelter sammen inde i dig er du den ultimative lovgiver. Du er nu en refleksion af naturen. Du er vendt tilbage til dig selv. Du er ikke vendt tilbage i den forstand at du er gået "tilbage" i din udvikling. Du har bragt det **NYE** dig tilbage til fundamentet. Den du er, har bevæget sig og gennem bevægelsen har du oplevet. Oplevelsen udvider dig. Din essens bevæger sig ikke, gennem denne ikke-bevægelse lagres oplevelsen.

Udvidelse og sammentrækning og tiden opleves af træet som en tid med lange lange åndedræt. Træet ånder, men hjerteslag og åndedræt er langstrakte. Gennem det at strække tiden i lange åndedræt og hjerteslag opleves træet som om det er meget gammelt. Træet **ER** blot og oplever tiden anderledes. Dette er det som giver træet den lange alder. Oplev træet! og ånd ind i træet bliv inspireret af dets lange åndedræt og stræk tiden. Du kan bevæge dig i tid, og naturens tid og rum kan ryste din grundvold. Uden ur, fjernsyn og telefon osv. som måler tiden nøje kan vi lade naturen rykke ved din tid. Når du rykker tiden rykker du også rummet. Denne nye bevægelse af tid og rum inde i dig skaber nye potentialer inde i dig. Når disse potentialer opstår spiralerer de med udgangspunkt i dig ud af dig og ind i "virkeligheden". Herfra begynder du at mestre ny tid og nyt rum. Kopl af giv slip på din tid og lad naturens tid glide ind i din bevidsthed. Tilbagevenden til en "anden tid" giver dig udgangspunkt for at være mere fri og skabende, både på dit job, i din fritid og i livet som helhed.

Vandringer i væren

Inspire Academy tilbyder vandring tilpasset grupper, individuelle, virksomheder –

offentlige som private. Vandringer foregår på specielt udvalgte steder, udvalgt efter deres beliggenhed og energi. Det er lette vandringer med fokus på bevidstheden og essensen i naturen. Fokus er ikke navne på f.eks. fuglearter, kategorier og definitioner. Vi arbejder med væren, nærvær, nuet og transformationen. Vi bruger naturen som katalysator for at bryde mønstre, konstruere nye overbevisninger, arbejde med kommunikation i individer og grupper. Gennem forståelsen af essensen i naturen oplever du inspiration, du konkret kan bruge i din hverdag. "Vandringer i væren" hos Inspire Academy er også en optimal oplevelse for institutioner med børn og unge. Disse har også i høj grad glæde af væren i naturen og dens overordnede historie.

Hvad sker der på selve turen?

Vi bruger forskellige elementer til at beskrive tilstande. Det kan være symbolikker på kommunikation i en virksomhed – og opbyggelsen eller nedbrydningen heraf.

Vi bruger den friske luft til at arbejde med forskellige åndedræts redskaber – både individuelt og i grupper. Disse bliver specifikt tilpasset gruppen og individerne.

Gennem fokus på symbolikker og essens arbejder vi intenst med at overskride tanker og bevæge os ind i essensen/følelsen af en oplevelse og udfra dette drage nye konklusioner som vi kan bruge til forskellige problemstillinger. Vi bevæger os fra tankemønstre til flow og nogle gange tilbage igen. Naturen er perfekt til at fremskynde sådan en proces.

Vi arbejder bevidst med naturens overordnede historie og finder derfra inspiration til at observerer vores egen/vores virksomheds historie. Denne beskrivelse af din historie i naturen og med naturens sprog som udgangspunkt er også springbræt for vækst og væren.

Vi bruger kroppen og gennem fysiske øvelser bevæger vi tilstanden i grupper og individer. Nogle gange for at bryde et mønster, nogle gange for at skabe "overflow" dvs. oversvømme en tilstand for at skabe nyt, og nogle gange bruger vi øvelser for at accelerer en proces. Disse er både planlagte men opstår også i nuet når der opstår stagnation, dissonans osv. i en gruppe eller individ.

Der vil være udfordringer på indre planer af kroppen, sindet og ånden.

Vandringerne kan vare fra 2 timer til en uge. Der vil være let mad som frugt og the/kaffe på turerne. På de længere ture aftales det med den specifikke gruppe, om hvordan krav om overnatning og forplejning efterkommes. Der er ingen krav til at være den "seje friluftsgud" Du er velkommen til at tage hjem og sove i din dejlige bløde seng. Dog vil det vedvarende ophold i naturen, frembringe den største effekt og transformation/forandring i gruppen og i individet.

Afhængig af vejr og vind er det vigtigt med passende påklædning. Når vi er på ture i DK på den kolde side af året, er det vigtigt have meget varmt tøj med. Vi kan have relativt lange perioder med stilhed hvor vi bare sidder, arbejder sammen to og to eller i grupper. Det kan være en ide, når det er rigtig koldt at have skidragt eller en sovepose at sidde i.

Kærlig hilsen alle os på Inspire Academy