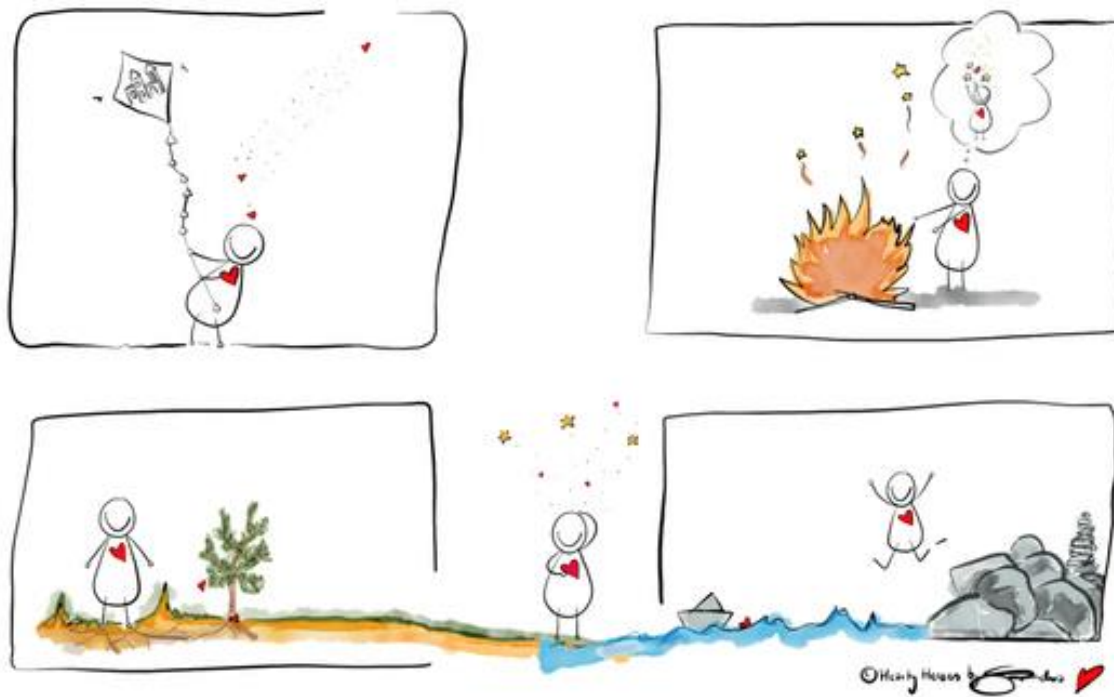


Sei ganz in deinem Element!



Jahresprogramm 2018

ELEMENTAL 
DIEMTIGTAL
Das Leben im  spüren

Herzlich willkommen bei „elemental Diemtigtal“

Die Angebote von „elemental Diemtigtal“ richten sich an Menschen, welche...

- ☺ sich in ihrem Leben sowohl Lebensfreude, als auch innere Balance wünschen.
- ☺ die Wellen des Lebens reiten wollen.
- ☺ ihre ureigene, lebensbejahende Kraft erkennen und einsetzen wollen.
- ☺ die bereit sind, die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Lebensglück zu übernehmen.
- ☺ die im Zusammenleben mit ihren Mitmenschen eine ermutigende, ressourcen- und lösungsorientierte Grundhaltung einnehmen.
- ☺ die dankbar und wertschätzend durchs Leben gehen.
- ☺ die ganzheitlich denken und sich im Herzen berühren lassen.
- ☺ die offen und bereit sind für eine persönliche Entwicklung.
- ☺ die wissen (wollen), was ihnen gut tut und was ihre Seele stark macht.



Was immer dich anspricht – ich
freue mich auf dich!

Herzlich

Simone Wampfler-Freiburghaus



Simone Wampfler-
Freiburghaus

*„Du kannst die
Wellen nicht
anhalten, aber du
kannst lernen, auf
ihnen zu reiten.“*

Zitat auf Surf-Poster
aus den 60-er Jahren

Aus dem Inhalt:

- ☺ Angebote für Erwachsene, S. 3
- ☺ Angebote für Frauen, S. 5
- ☺ Angebote für Kinder & Jugendliche, S. 5
- ☺ Angebote für Familien, Teams, Kollegien, Gruppen, S. 6
- ☺ Angebote für Schulen, S. 5
- ☺ Erlebnisgeschenke, S. 6
- ☺ Angebote für alle, S. 6
- ☺ Gutscheine & massgefertigte Angebote, S. 6

Angebote für Erwachsene

Elternkurse: Starke Eltern - Starke Kinder®

Mehr Freude und Gelassenheit mit Kindern erleben und die immer gleichen, vielleicht aufreibenden Situationen durchbrechen: Dieser Elternkurs stärkt Mütter und Väter, aber auch Grosseltern und Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, in ihrer Aufgabe als Erziehende.

Im Erziehungsalltag gibt es oft Situationen, die aus Elternsicht nicht optimal verlaufen – und die dann möglicherweise in Streit und Türeinschlagen enden. Die Eltern sind danach genervt und frustriert und die Kinder fühlen sich unverstanden und alleingelassen. Der Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** kann Erziehende unterstützen, damit sich solche Situationen gewaltfrei und konstruktiv lösen lassen. So verbessern sich die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und damit auch das Klima in der Familie.

Mögliche Kurse:

Standardkurs für Eltern von Kindern im Alter von ca. 2-10 Jahren: Basiskurs & Aufbaukurs

Pubertätskurs für Eltern von Kindern/Jugendlichen ab ca. 10 Jahren: Basiskurs & Aufbaukurs

SESK-Kurs für **pädagogische Fachpersonen** (Daten nach Absprache)



Eltern / Tageseltern / päd. Fachpersonen

Daten:

Pubertät (Basis): Thun
Di, 14.8./ 28.8./11.9./18.9.2018
19-21.30h

Standard (Aufbau): Erlenbach i.S.,
Do, 18.10./1.11./15.11./
29.11.2018
19.30-22.00h

Standard (Basis): Frutigen
Fr, 26.10.18, 19-21.30h &
Sa, 27.10.18, 9.30-12.00h / Fr,
9.11.18, 19-21.30h & Sa, 10.11.
18, 9.30-21.30h
9.30-12.00h

Pubertät (Basis): Frutigen
Di, 15.1./29.1./12.2./
26.2.2019, 19-21.30h

Pubertät (Aufbau): Thun
Do, 7.3./21.3./4.4./25.4.2019
19-21.30h

Preise: Fr. 180.- / 320.- für Paare

Zwischen-Halt

An einem wunderschönen Ort, ZWISCHEN Himmel und Erde, inneHALTEN, sinnieren, dankbar zurückschauen, sich von Freude erfüllen lassen, wert-schätzen, zusammen mit anderen Müttern und Vätern das Leben feiern... – das Leben im Herzen spüren!

Bärenstarke Gedanken sammeln, das Herz zum Strahlen bringen, die Segel setzen und wieder gestärkt und gelassen deinem Stern folgen ...

Gönne dir in deinem Alltag als Mutter oder Vater diesen kostbaren Augenblick des Inne-Haltens, des Austausches, der Inspiration!

Ehemalige Elternkurs-Teilnehmende (SESK)

Daten: Fr, 17. Aug. / Do, 20. Sept., jeweils 19-22h
(weitere Daten nach Absprache möglich)

Preise:
Fr. 30.- / Abend

Einzelcoaching: Wie steht es um dein Lebensfeuer?**Mütter, Väter & andere Erwachsene**

Aufwachen, das Herz öffnen, sich dem Staunen hingeben, sich in der Kunst des Innehaltens üben, sich selber auf die Spur kommen, sich vergessen, um sich zu finden, sich selber erkennen, sinnieren, sich treiben lassen, fantasieren, atmen, lauschen, fühlen, riechen, beobachten, erleben... – das Leben im Herzen spüren!

Datum: nach Absprache

Preis: Fr. 120.-/Std.

Oft braucht es nur wenig, und schon spürst du wieder mehr Leichtigkeit und Freude in deinem Alltag. Einen Moment des Innehaltens, der bewussten Wahrnehmung und der Öffnung für neue Lösungen – das kann dir ein Einzelcoaching bei „elemental Diemtigtal“ bieten.

Du kommst mit deiner Fragestellung zu „elemental Diemtigtal“ und lässt dich an einem wunderbaren Ort zwischen Himmel und Erde in freier Natur inspirieren. Du begegnest u.a. deinem Lebensfeuer und lässt dich überraschen und berühren durch die bildhaften Antworten, die dir dieses Coaching schenkt.

Package: Wie steht es um dein Lebensfeuer?**Erwachsene**

Dein Lebensfeuer nähren, bei dir ankommen, die Segel neu setzen, deine Stärken und Ressourcen wertschätzen, reflektieren, fokussieren, weitergehen... – das Leben im Herzen spüren!

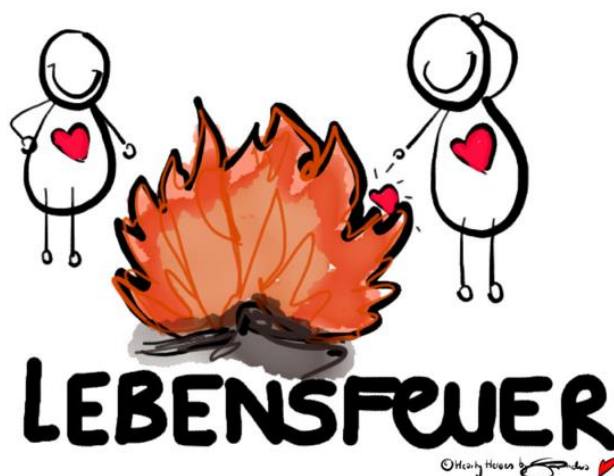
Daten: nach Absprache

Preise:

Halbjahres-Abo (3mal à je 1 Std.): 340.-

Jahres-Abo (6mal à je 1 Std.): 660.-

Dieses Package ermöglicht dir, in regelmässigen Abständen inne zu halten und Antworten auf deine Fragen zu finden.



Angebote für Frauen

Seelenstärker- & Mutmacher-Wochenende für Frauen

Austauschen, reflektieren, das eigene Sein geniessen, innere Mutmacher finden, Seelenstärker-Momente sammeln, dem eigenen Lebensfeuer begegnen, nährende Gespräche erleben, sich der eigenen Sinnhaftigkeit & Tiefgründigkeit öffnen, sich den alltäglichen Quellen für Wohlbefinden, innerer Balance & Lebensfreude bewusst werden, auftanken, die Segel (neu) setzen, Ermutigungen verankern - das Leben im Herzen spüren!

Wie wäre es, wenn du inmitten unberührter Natur, auf der wunderschönen Alp Flühschwand, in einer Gruppe von 6-8 Frauen, wieder einmal ganz bewusst deiner Seele lauschen und sie stärken würdest? Gönn dir diese kostbare Zeit mit dir ☺



Mütter von Räubertöchter & Räubersöhnen, Freundinnen, bewusste Frauen von nah & fern

Datum: Fr, 12. Okt. – So, 14. Okt. 18,

Freitag: individuelles Ankommen ab 15h, gemeinsamer Einstieg um 17.30h. Sonntag: Abschluss um ca. 14.00h.

Preis: Fr. 360.- (inkl. Essen, 2 Übernachtungen in Alphütte Flühschwand, Kurtaxen)

www.alpfluehschwand.ch



Angebote für Kinder & Jugendliche

Elemente-Tage

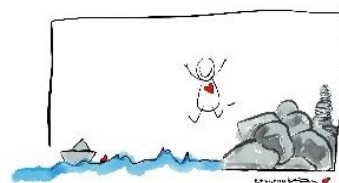
Spielen, bauen, jagen, klettern, balancieren, anschleichen, beobachten, lauschen, fühlen, riechen, entdecken, erleben, erkunden, atmen, sinnieren, fantasieren, die Natur mit allen Sinnen auskosten, Feuer machen, Wasser stauen, Hindernisse überwinden... - das Leben im Herzen spüren!

Inmitten unberührter Natur begegnest du den Elementen Feuer, Luft, Erde und Wasser und erfährst sie mit allen Sinnen. Du sammelst Eindrücke und Erlebnisse, die dich in deinem Selbstvertrauen und in deinem Selbstwertgefühl stärken.

Räubertöchter & Räubersöhne Alpenprinzessinnen & Alpenprinzen, ab ca. 5 J.

Daten: Fr, 20. Jul. / Sa, 28. Jul. / Mi, 8. Aug. / Sa, 22. Sep., jeweils 10-16h

Preis: Fr. 66.-/Tag (inkl. Essen)



Elemente-Abenteuer (mit Übernachtung)

Spielen, bauen, jagen, klettern, balancieren, anschleichen, beobachten, lauschen, fühlen, riechen, entdecken, erleben, erkunden, atmen, sinnieren, fantasieren, die Natur mit allen Sinnen auskosten, Feuer machen, Wasser stauen, Hindernisse überwinden... - das Leben im Herzen spüren!

Inmitten unberührter Natur begegnest du den Elementen Feuer, Luft, Erde und Wasser und erfährst sie mit allen Sinnen. Du sammelst Eindrücke und Erlebnisse, die dich in deinem Selbstvertrauen und in deinem Selbstwertgefühl stärken.

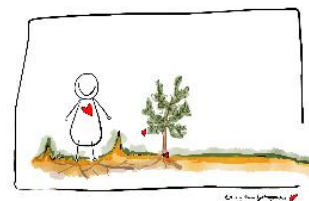
Räubertöchter & Räubersöhne Alpenprinzessinnen & Alpenprinzen, ab ca. 10 J.

Daten:

Räubertöchter & Prinzessinnen:
Fr, 3. Aug., 14h – Sa, 4. Aug., 14h

Räubersöhne & Prinzen:
Fr, 10. Aug., 14h – Sa, 11. Aug., 14h

Preis: Fr. 144.-/Wochenende
(inkl. Übernachtung unter freiem Sternenhimmel oder im Stall / Essen und Kurtaxen)



Einzelcoaching

Oft braucht es nur wenig, und schon fühlst du dich wieder stark, zuversichtlich und hast neues Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten.

Ein Einzelcoaching bei „elemental Diemtigtal“ unterstützt dich dabei, mit schwierigen Gefühlen und Situationen umzugehen, aus Erfahrungen zu lernen, dich über deine Erfolge zu freuen sowie dich als Menschen liebenswert und angenommen zu fühlen.

Kinder & Jugendliche

Datum: nach Absprache

Preis: Fr. 60.-/Std.

Angebote für Familien, Teams, Gruppen, Vereine und Firmen

Familien-/Team-/Gruppen-/Firmen-Event

Gemeinsam erleben, bewusst reflektieren, aufeinander zugehen, verbunden sein, zusammenhalten, sich der Herausforderung stellen, die eigenen Stärken einbringen, Potenzial entfalten, führen und führen lassen, kommunizieren, einfühlen, wertschätzen, respektieren, wahrnehmen, ausdrücken, begeistern... – das Leben im Herzen spüren!

Ein gemeinsames Erlebnis, das unter die Haut geht und alle Familien-, Team-, Kollegiums- oder Gruppemitglieder im Herzen berührt, bewirkt oft wahre Wunder: Eine Herausforderung gemeinsam meistern, sich aus einem andern Blickwinkel mit dem Gegenüber auseinandersetzen, miteinander kommunizieren, Erfolge feiern – all dies ist im Familien-, Team- oder Gruppencoaching von „elemental Diemtigtal“ möglich. Das massgefertigte Angebot ermöglicht der Familie, bzw. dem Team, der Gruppe eine nachhaltige Weiterentwicklung.

Gerne besprechen wir deine/eure Wünsche und Vorstellungen und kreieren einen passgenauen Erlebnistag!

Familien, Teams, Gruppen, Vereine & Firmen

Datum: nach Absprache (Mai-Okt.)

Preise (ab 6 Pers. - max. 20 Pers. / grössere Gruppen auf Anfrage):

Ganzer Tag (6 Std.):

Fr. 120.- pro erwachsene Person, Kinder bis 16 Jahre Fr. 80.-

Halbtag (3 Std.):

Fr. 60.- pro erwachsene Person, Kinder bis 16 Jahre Fr. 40.-



Angebote für Schulen

Weiterbildungen/Interventionen vor Ort

Schulen, Elternräte & -vereine, Institutionen

Ab Sommer 2018 sind via Simone Wampfler-Freiburghaus folgende Angebote für Schulen buchbar:

Datum: nach Absprache

Preise: gemäss Offerte

- ☺ **Gewaltprävention SIG** (Schweiz. Institut für Gewaltprävention): Prävention, Intervention, Umgang mit herausfordernden Situationen, mobile Schulsozialarbeit, Elternarbeit. Infos unter: www.sig-online.ch und www.elemental-diemtigtal.ch.
- ☺ **Starke Eltern – Starke Kinder®**: Elternkurse, sowie Weiterbildungen für pädagogische Fachpersonen. Infos unter: www.kinderschutz.ch und www.elemental-diemtigtal.ch
- ☺ **Impulsveranstaltungen & Workshops** zu Themen wie wertschätzende und professionelle Gestaltung des Schulalltags, Pubertät, Resilienz, Stressbewältigung, Wege zu innerer Stärke.

Erlebnis-Kollegiumstag unter freiem Himmel

Kollegien bis ca. 20 Pers.

Gemeinsam erleben, bewusst reflektieren, aufeinander zugehen, verbunden sein, zusammenhalten, sich der Herausforderung stellen, die eigenen Stärken einbringen, Potenzial entfalten, führen und führen lassen, kommunizieren, einfühlen, wertschätzen, respektieren, wahrnehmen, ausdrücken, begeistern... – das Leben im Herzen spüren!

Datum: nach Absprache (Mai-Okt.)

Preise (ab 6 Pers. - ca. 20 Pers. / grössere Gruppen auf Anfrage):

Ganzer Tag (6 Std.):

Fr. 120.- pro erwachsene Person,

Halbtag (3 Std.):

Fr. 60.- pro erwachsene Person

Ein gemeinsames Erlebnis, das unter die Haut geht und alle Kollegiumsmitglieder im Herzen berührt, bewirkt oft wahre Wunder: Eine Herausforderung gemeinsam meistern, sich aus einem andern Blickwinkel mit dem Gegenüber auseinandersetzen, miteinander kommunizieren, Erfolge feiern - weitab von LP21, Konzepten und Papieren. Das massgefertigte Angebot ermöglicht dem Kollegium einen gemeinschaftsfördernden Tag und eine nachhaltige Weiterentwicklung.

Kollegien Kanton Bern:
Rückerstattung via ERZ möglich

Gerne besprechen wir deine Wünsche und Vorstellungen und kreieren einen passgenauen Erlebnistag!



Erlebnisseschenke

Geschenke für die Seele: Gemeinsam gelebte Zeit

Innehalten, gemeinsam Zeit verbringen, sich mit offenen Herzen begegnen, eine gemeinsame Vision entwickeln, ein feines Essen auf dem Feuer zubereiten, den Moment geniessen und die Seele verwöhnen... - das Leben im Herzen spüren!

Die Natur zeigt dir so vieles auf, was du in deinen Alltag, in dein Leben integrieren kannst: Metaphern, die dich dazu bringen, dich zu öffnen, deiner eigenen Kraft zu vertrauen, die Lösung zu erkennen, deine eigene Lebendigkeit zu erfahren. Deinem Herzen, das sich im Getriebe des Alltags so oft verschliesst, fällt es auf einmal leichter, eine tiefe Liebe zum Leben zu empfinden – das Leben im Herzen zu spüren. Welch ein Geschenk: Für dich selber und deine Liebsten!

Gerne besprechen wir deine Wünsche und Vorstellungen und kreieren ein passgenaues Geschenk für deine Liebsten!

Mamas & Papas, Söhne & Töchter, Gottis & Göttis, Grossmütter & Grossväter, Freund*innen, Paare

Datum: nach Absprache
(Mai-Okt.)

Preise:

Ganzer Tag (6 Std.):

Fr. 240.- pro erwachsene Person, Kinder bis 16 Jahre Fr. 80.-

Halbtag (3 Std.):

Fr. 120.- pro erwachsene Person, Kinder bis 16 Jahre Fr. 40.-



Angebote für alle: Erlebnis-Anlass, Gutscheine und massgefertigte Angebote

Erlebnis-Anlass

„Gwundrig“ sein, einen Einblick erhalten, sich inspirieren lassen, Feuer fangen, Fragen stellen, Mut fassen, geniessen, plaudern, sein...

Du möchtest dich ins Bild setzen, was „elemental Diemtigtal“ ist und wie da gearbeitet wird? Du möchtest den Standort von ELEMENTAL kennen lernen und ganz unverbindlich elemental-Luft schnuppern?

Fühl dich von Herzen willkommen!

Interessierte Freunde & Bekannte

Datum: Fr, 31. Aug. ab 17h

Preis: freiwilliger Beitrag in Kässeli



Feuerküche unter freiem Himmel

Alle

Auf offenem Feuer kochen, kreatives Ausprobieren, draussen sein, Einfachheit erleben, gemeinschaftliches Zusammensein geniessen, Feuer & Flamme sein, die Seele wärmen und den Funken springen lassen... - das Leben im Herzen spüren!

Kochen in der Natur und am offenen Feuer ist ein unvergessliches Erlebnis und eine einmalige Erfahrung. Wir bereiten gemeinsam eine wohlschmeckende Mahlzeit zu, sammeln je nach Jahreszeit Wildkräuter oder Beeren und geniessen unser Sein. Nach diesem Tag fühlen wir uns nicht nur gesättigt, sondern auch genährt mit Freude, Verbundenheit und innerer Zufriedenheit.

Daten: Sa, 21. Jul. / So, 29. Jul. / So, 19. Aug. / Fr, 24. Aug., jeweils 10-16h

Preise: Erwachsene: Fr. 120.-/ Pers. - Kinder: Fr. 60.-/Pers.

Dieses Angebot kann auch als Familien- oder Teamevent gebucht werden.



Gutscheine

Alle

Gerne stelle ich dir auf Bestellung einen persönlich gestalteten Gutschein für eines der Angebote von „elemental Diemtigtal“ aus.

Deine Kontaktaufnahme via info@elemental-diemtigtal.ch freut mich sehr!

Preise: nach Wunsch

Massgefertigte Angebote

Alle

Gerne kreierte ich mit dir zusammen bestehende und auch weitere Angebote: massgefertigt und passgenau.

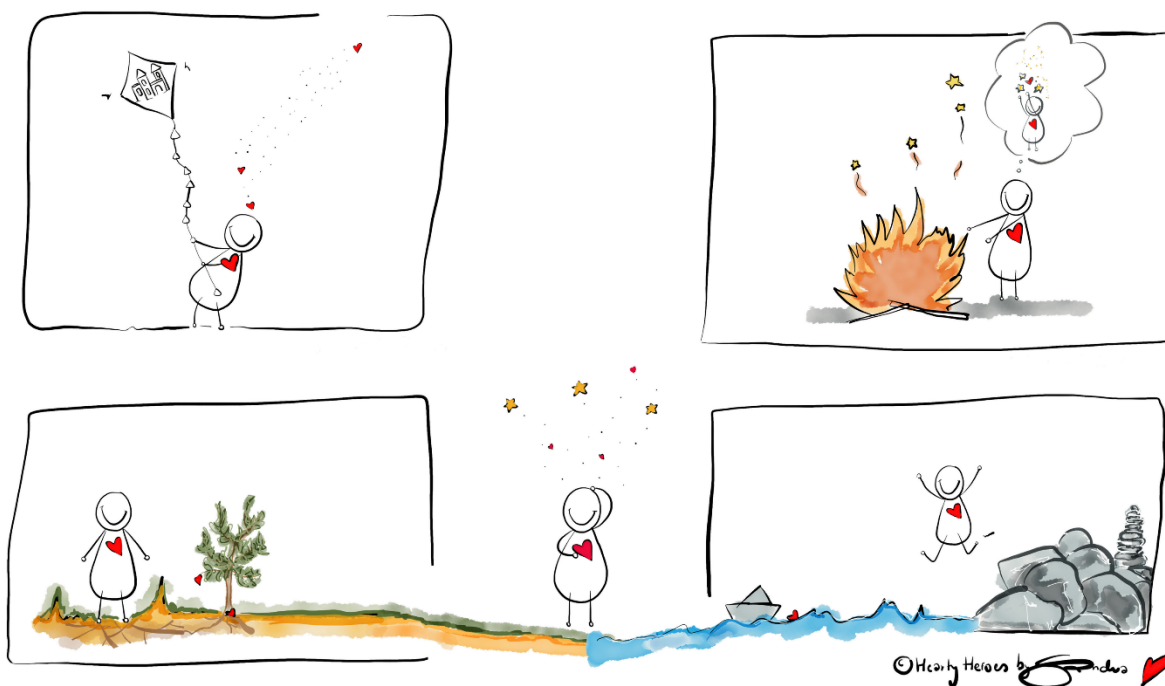
Datum: nach Absprache

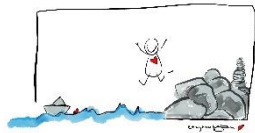
Preise: nach Absprache

Mögliche Themen können sein: Team-Feuerküche, Alpen-Wellness, Wesensblüten herstellen, Elemente-Tag für Frauen/Männer, Was die Seele stark macht – Resilienz und Stressbewältigung (nach Kaluza), Seelenstärker- & Mutmacher-Wochenende...

Ort: nach Absprache

Deine Kontaktaufnahme via info@elemental-diemtigal.ch freut mich sehr!





Elemental Diemtigtal: Tiefgründig & sinnhaft – dem Sternenzelt ganz nahe sein – bei mir ankommen – wilde Küche – unter dem Sternenzelt übernachten –

Sternenstaub sammeln – spüren, wie wertvoll ich bin – wertvolle Augenblicke sammeln – wildes Naturhandwerk – Fuchsgang und Eulenblick – mir selber nahe sein – den Rhythmus meines Lebens finden – verbunden sein – die Seele wärmen – ganz bei mir sein –



wildes grünes Kräuterhandwerk: Waldfeenbad, Wikingersalz, Tannschösslig-Sirup, Bäregemüse, Wiesendudler, Waldmeistertrank, Feuergeister-Muffins, Wildnis-Bettmümpfeli, Waldbalsam... – Wildnis-Wellness – Landart gestalten – mein Segel neu setzen – Feuer & Flamme sein –



Element
Funken

– „Mi vo Chopf bis Fuess mit Matsch verziere“ – „Im Pflütter umestampfe“ – einen Sternenfreund finden – Zauberzwerge suchen – Luftschlösser bauen – Sternstunden erleben – im Fluss des Lebens sein – glanzvolle Augenblicke sammeln – das Leben feiern – das Herz erwärmen – das Lebensfeuer nähren – wilde Werkstattküche – Winterzauber erleben – magische Momente sammeln – das Herz berühren – innehalten – sich von Freude erfüllen – mutig sein – über mich hinaus wachsen – bärenstarke Gedanken üben – mein Leben wert-schätzen – mir selber auf die Spur kommen – Einfachheit & Authentizität erfahren – Wildkräuterküche – meiner Spur folgen – mit beiden Füßen auf dem Boden sein – das Leben im  spüren & ganz in meinem Element sein ☺

