

## Wer sind wir?

Anna Gensberger \* 1958,

lebt mit ihrem Mann auf einem Hof in der Natur, arbeitet als Sozialpädagogin mit jungen Menschen; geschult in Psychotherapie, energetischer Arbeit, Waldpädagogik, Naturarbeit; Visionsucheleiterin in der Tradition der "school of lost borders", ausgebildet bei Verena & Haiko Nitschke



Eberhard Otto \* 1964,

selbständiger Gartengestalter,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
Visionsucheleiter  
(school of lost borders, USA);  
inner family system, council,  
Medizinrad, Männerarbeit



## Infos & Anmeldung

Anna Gensberger  
Straß 6  
D-84568 Pleiskirchen  
tel: +49 (0)8728 9499513  
mail: [anna@sonnensteinhof.de](mailto:anna@sonnensteinhof.de)

Eberhard Otto  
Planegger Str. 14  
D-82131 Gauting  
tel: +49 (0)89 89745773  
mail: [eberhard.otto@gmx.de](mailto:eberhard.otto@gmx.de)

“Gute Medizin für dich“

## Kosten

Teilnahmegebühr: 155,- Euro incl. Übernachtung und Essen

## nächster Termin:

## Medizinwanderung

Ein Tag für Dich - Genuss für die Seele

## Ort

Straß 6, D-84568 Pleiskirchen, Nähe Altötting (Südostoberbayern)  
Infos: [www.sonnensteinhof.de](http://www.sonnensteinhof.de)





## Die Medizinwanderung

ist eine eintägige Reise auf dem Antlitz der Erde. Sie ist ein Spiegel, in dem sich die Zeichen und Symbole deiner inneren Reise in der äußeren Welt widerspiegeln.

Die Medizinwanderung führt dich einen Tag lang durch die Natur. Während der ganzen Zeit bist du allein mit dir, isst du nicht, trinkst nur Wasser, das du bei dir trägst.

Du bist unterwegs und gehst überall dorthin, wo es dich hinzieht. Du hältst die Augen und Ohren offen und erfährst die Lebendigkeit und Bewusstheit der natürlichen Umgebung und ihre Botschaften an dich. Vertraue jenseits von Verstehen-Wollen darauf, dass du während der Medizinwanderung bestimmte Wesen und Kräfte der Natur anziehst, die sich dir zeigen und Hinweise auf deine Gaben, deine Lebensrichtung ..... geben.

Schaue, lausche, staune, lass dich berühren

Egal, ob du gerade an schwierigen Themen kaust, Entscheidungen fällen musst oder deine Gefühlswelt betrübt ist; die Medizinwanderung hilft dir, ungeahnte Lösungen zu finden, Unterstützung zu erhalten, dir Lichtblicke aufzuzeigen und dich ganz einfach rückzuverbinden mit etwas Größerem.

Gönne dir den Luxus nur mit dir und für dich im echten Kontakt mit der Natur und dadurch mit dir Selbst zu sein.

Lass dich beschenken von der Weisheit und Größe des Lebens, finde "deine Medizin".



## Mitbringen

- wetterfeste Kleidung + Schuhe, Regenschutz
- Schlafsack, Isomatte, evtl. Zelt
- evtl. Mückenschutz
- Zeckenzange
- genug Trinkwasser
- kleiner Tagesrucksack

## Vorhanden

- einfache Schlafmöglichkeit im Gruppenraum, in kleinen Gästezimmern, in der Kota, unter dem Freisitz

Ort: Sonnensteinhof - Straß 6, bei Pleiskirchen  
Kosten: 155,- Euro incl. Übernachtung und Essen  
Begleitung: Anna Gensberger und Eberhard Otto

## Beschreibung des Ablaufs

Freitag: Nachmittag Treffen um 16 Uhr: der Sprechstab kreist und du erzählst, wo du gerade im Leben stehst, was dich beschäftigt, freut, belastet....du lernst die Schwelle kennen und gehst für 1-2 Std. allein in die Natur; nach dem Austausch dieser Übung erfährst du den Ablauf des folgenden Tages; das Abendessen lassen wir uns gut schmecken, denn Morgen ist Fasten angesagt.

Samstag: wecken vor Sonnenaufgang; nur mit Wasser, ohne Essen gehst du über die Schwelle in die "andere Welt". Hier bist du mit dir und begegnest, was dir begegnen mag. Am frühen Abend kehrst du zurück über die Schwelle, wo alle anderen auf dich warten und dich begrüßen. Das Fasten ist beendet: es gibt Essen und Gemeinschaft.

Sonntag: im Kreis teilen wir beim Erzählen das Erlebte. Alle hören mit dem Herzen zu während jede/r vom Herzen spricht und das Gesagte wird gespiegelt, dein Mut und dein Sein gewürdigt.

Mit einem kleinen Ritual bereiten wir uns auf das vor, was kommt, wenn wir wieder auseinandergehen: jede/r in den eigenen Alltag. Gegen Mittag gehst du wieder deinen Weg oder du lässt dir noch etwas Zeit und genießt am Nachmittag entspannt das Leben am Hof von Franz und Anna.

