

Weitere Infos unter  
[www.wunder-wahr.de](http://www.wunder-wahr.de)

Anmeldung bitte bis 3 Tage  
vor der Veranstaltung  
per Mail, Telefon oder  
die Anmeldefunktion auf  
meiner Homepage

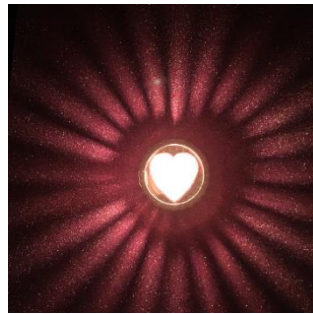
wunder-wahr

Heike Gminder

☎ 0163-7885624

✉ [post@wunder-wahr.de](mailto:post@wunder-wahr.de)

## Lichtkreis



Mit dem **Lichtkreis** möchte ich einen Raum schaffen für **Meditationen, Gebete, spirituelle Gespräche, ein Miteinander.**

Unsere Zeit bietet viele Herausforderungen, aber auch große Chancen.

In einem respektvollen und lichtvollen Miteinander können wir uns gegenseitig unterstützen und wachsen.

Mit dem **Lichtkreis** wird eine Vision von mir wahr und ich spüre die Kraft und Freude, die diese Runde uns geben kann.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine wunderbare und lichtvolle Runde.

Sei herzlich willkommen, der **Lichtkreis** lebt von seinen Teilnehmern.

Donnerstag, **05.05.2022**, 19.30 - 21.30 Uhr  
im Kloster Albstadt-Margrethausen

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 €

... weitere Termine folgen, siehe Homepage

## Sommer



**Sommer-Zeit in der Natur mit Regina Nerz und Heike Gminder.**

Die Natur beschenkt uns reich mit Sonne, Wärme, Licht, blühenden Wiesen, wohlschmeckenden und gesunden Wildkräutern ...

An diesem Sommer-Abend werden wir uns die **Geschenke der Natur** und unsere **Verbundenheit** mit der Natur bewusst machen und sie mit allen Sinnen erleben und genießen.

Ich freue mich sehr, dass **Regina Nerz** uns wieder an ihrem reichen Wissensschatz über Wildkräuter teilhaben lässt und uns bei einem gemütlichen Spaziergang die **Wild- und Heilpflanzen** unserer Heimat näherbringt. Es ist für mich immer wieder faszinierend und berührend, welche Schätze die Natur uns zur Verfügung stellt.

**Die Natur ist ein Kraftort, eine Energiequelle und ein Herzöffner.**

Es ist mir eine große Freude, diesen Sommer-Abend in der Natur mit Meditationen und Übungen begleiten zu dürfen.

Mittwoch, **06.07.2022**, 17.30 - 20.30 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt 36,00 €

Treffpunkt: in der Natur, Raum Albstadt, genauen Ort geben wir noch bekannt

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, bequeme und wettergerechte Kleidung

Veranstaltungen  
für Körper, Geist und Seele



Frühjahr/Sommer  
**2022**

wunder-wahr  
Heike Gminder

Ich freue mich, mein **wunder-wahres** Frühjahr-Sommer-2022-Programm präsentieren zu dürfen.

Liebe wunder-wahre 🦋 Grüße von Heike Gminder



## 🦋 Klangschalenmeditationen

Gönne Dir Ruhe, Entspannung und Zeit für DICH. Spüre den EinKLANG von Körper, Geist und Seele. Spüre DICH!



Montag, **25.04.2022** - Montag, **09.05.2022**  
Montag, **23.05.2022** - Montag, **20.06.2022**  
Montag, **04.07.2022** - Montag, **18.07.2022**

jeweils **17.30 - 18.30 Uhr**

Ich freue mich, die Klangschalenmeditationen im wunderschönen **Yogastudio** von **Désirée Göbel** anbieten zu können: **Yogastudio achtsamzeit** in Albstadt-Ebingen, Untere Vorstadt 21. Nähere Infos unter [www.achtsamzeit.net](http://www.achtsamzeit.net)

Die Teilnahmegebühr beträgt 12,00 € pro Termin, alle Termine sind einzeln buchbar.

Bitte bringt eine eigene Matte, Handtuch, Decke und dicke Socken mit, so dass Ihr Euch wohlfühlt.

## 🦋 Frühling

### Ein Nachmittag in der Natur mit Regina Nerz und Heike Gminder



Der Frühling ist einfach magisch. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und verwöhnt uns mit **Licht, Wärme, sattem Grün, farbenprächtigen Blumenwiesen und heilvollen Wildpflanzen.**

Die Natur beschenkt uns reich. Wir dürfen diese Geschenke in Liebe und Dankbarkeit annehmen. **Lasst uns gemeinsam eintauchen in diese lichtvolle Wachstumsenergie des Frühlings und die Natur mit allen Sinnen genießen und bewusst erleben.**

Ich freue mich sehr, diesen Frühlings-Nachmittag in der Natur gemeinsam mit **Regina Nerz** anzubieten. Wir haben bereits wunderschöne Naturveranstaltungen gemeinsam gestalten und erleben dürfen. Und so bin ich sehr dankbar, dass Regina mit ihrem **umfangreichen Wissen über Wildpflanzen** und ihrer **Liebe zur Natur** diesen Nachmittag gemeinsam mit mir anbietet. Von mir gibt es Meditationen, Übungen, Impulse ...

Freitag, **22.04.2022**, 15.00 - 18.00 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt 36,00 Euro.

Treffpunkt: in der Natur, Raum Albstadt, genauen Ort geben wir noch bekannt

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung

## 🦋 Ich-Zeit



### Nimm Dir Zeit für Dich und Dein lichtvolles Sein.

In diesen Zeiten ist es so wichtig, gut für sich zu sorgen. An diesem Nachmittag möchte ich hierfür einen Raum schaffen.

**Einfach mal die Seele baumeln lassen, entspannen, sich selbst spüren, zur Ruhe kommen.**

**Klangschalenmeditationen, herzöffnende Übungen, Lachyoga, Ruhe, ein Austausch und ein Miteinander lassen Dich immer mehr zu Dir finden.**

Ich plane auch rauszugehen in die Natur, denn die Natur tut unserer Seele einfach gut. Genieße Dich und Dein lichtvolles Sein an diesem wunder-wahren 🦋 Nachmittag.

Ich freue mich auf Dich.

Samstag, **21.05.2022**, 15.00 - 18.00 Uhr

Samstag, **25.06.2022**, 15.00 - 18.00 Uhr

Dann auch mal am Abend:

Freitag, **15.07.2022**, 18.30 - 21.30 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt immer 28,00 Euro.

Die Termine sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar und finden im **wunderschönen Kloster in Albstadt-Margrethausen** statt.

## 🦋 NaturGlück



Die Idee, Veranstaltungen mit dem Namen „Natur-Glück“ anzubieten, kam natürlich in der Natur. Die Natur ist mein **Kraftort**, mein Heilender Raum.

In der Natur spüre ich die **Verbundenheit** mit allem Sein. Ich fühle mich freier, leichter, glücklicher, kreativer. Die Natur beschenkt uns reich.

**Lasst uns gemeinsam hinausgehen in die Natur, Kraft tanken, uns erden, innehalten, meditieren, genießen, Dankbarkeit fließen lassen und unsere Verbundenheit spüren.**

Wir werden bei unserem Spaziergang die Geschenke der Natur mit allen Sinnen erleben.

Vielleicht magst Du dabei sein. Ich freue mich auf Dich und eine wunder-wahre Zeit **in und mit der Natur.**

Freitag, **27.05.2022**, 15.00 - 17.00 Uhr

Freitag, **10.06.2022**, 15.00 - 17.00 Uhr

Samstag, **23.07.2022**, 15.00 - 17.00 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 18,00 Euro

Ort: in der Natur, Raum Albstadt, den genauen Ort gebe ich noch bekannt

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung