



EINEN TAG MIT DEM ÖKOSYSTEM: NATUR

# MUT – OASE

---

*Ein Tag in der Natur, an dem du für dich sein kannst und doch nicht allein bist. Frei, und doch gehalten.*

IMKE LOHMANN · BIELEFELD



*Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.*

RAINER MARIA RILKE · BRIEFE AN EINEN JUNGEN DICHTER

**E**s gibt Tage, die anders beginnen. Nicht, weil etwas Besonderes geschieht, sondern weil du mit einer Frage kommst – und die Frage darf bleiben. Ein Privatweg im Wald, alte Bäume, deren Wurzeln den Weg bestimmen, ein versandeter Teich, eine Hängematte, die schaukelt, wenn der Wind es will. Du bringst mit, was du gerade trägst, und die Natur empfängt dich – bei jedem Wetter. Sonne, Nebel, Regen: Auch das Wetter ist Natur, und gerade darin zeigt sie sich, wie sie ist. Sie fragt nicht, ob es gerade passt. Und genau das wirkt.

Hier gibt es kein Programm, kein Ziel – nur eine Richtung. Du musst nichts mitbringen außer dir, und du musst nichts wollen.

“ *Ein Tag mit und in der Natur, mit uns mittendrin: Friede, Bewusstheit, Freiheit.*

ALMUT L.



## DER ORT

Der Ort selbst tut etwas mit den Menschen, die kommen. Die uralten Bäume erzählen ohne Worte, dass ein ganzes Menschenleben wenig wiegt gegen ihre Zeit, und auf einmal wird das, was jetzt ist, kostbar.

Die Grenze zwischen drinnen und draußen, zwischen dir und allem ringsum, wird leiser. Du gehst nicht mehr in die Natur hinein. Du bist ein Teil von ihr. Und ohne dass du sagen könntest, warum, fühlt der Tag sich getragen an. Grundlos getragen.

“ *Der Begriff „Kraftort“ ist überstrapaziert. Hier ist wirklich einer.*

HOLGER L.



BEVOR DER TAG BEGINNT

## Der Tag beginnt, bevor der Tag beginnt.

Vorab telefonieren wir, eine halbe Stunde vielleicht, und ich höre zu. Du musst nichts vorbereiten. Manchmal findet sich in diesem Gespräch eine Frage, mit der du kommen magst – manchmal die Klarheit, ganz ohne Frage zu kommen. Auch das ist eine Wahl, und sie trägt. Was dich bewegt, bekommt Resonanz, bevor du da bist. Und wer dieses Gespräch hatte, kommt nicht als Fremder an.

“ *Das einstimmende Telefonat war sehr wichtig. Die Länge war passend – ich hatte ein Gefühl von Bis-Morgen.*

DIETMAR S.

## DER BOGEN DES TAGES

Der Morgen gehört dir allein. Du gehst hinaus und findest deinen Platz – vielleicht einen, der dich ein wenig stört und bei dem du trotzdem bleibst. Dann wendet sich der Tag den anderen zu: Mittags teilen wir eine Suppe, die ich selbst gekocht habe, in stiller Atmosphäre. Am Nachmittag entsteht ein geschützter Raum, in dem dir wirklich zugehört wird.

Ich bin den ganzen Tag da – nicht um zu lenken, sondern um den Raum zu halten. Ich webe nur, was längst da ist, zu einer Form, die dich hält.

“ *Ich mag, wie du Position beziehst, dich einmischst und immer wieder auch schweigst. Deine Präsenz ist wohltuend.*

CHRISTIANE W. K.



## WAS ZURÜCKKEHRT

Am Ende des Tages fragst du nicht, was du mitnimmst. Du spürst, was zurückkehrt. Du selbst. Die Verbundenheit. Und ganz leise die Lust, etwas zu wählen – nicht zu müssen. Das ist Mut, der von innen kommt.

Es kommen Menschen, die wissen: Ich brauche keinen weiteren Input, ich brauche Raum. Menschen in Führung. Menschen mitten in einem Übergang, einer Trauer, einem Neuanfang. Menschen mit einer Entscheidung, die sich im Kopf nicht lösen lässt. Menschen, die erschöpft sind, nicht krank, einfach leer. Und Menschen, die ahnen, dass dieser Tag für sie ist.

“ *Wer bei sich angekommen ist, verändert die Temperatur des Raumes.*

IMKE LOHMANN



## WAS DER TAG KOSTET – UND WIE

Dein Beitrag steht fest, sobald du dich anmeldest. Brutto, mit allem: dem Einstimmungsgespräch, der Mittagssuppe und dem Tag selbst. Du wählst die Stufe, die zu dir passt – ohne Nachweis, ohne Begründung.

130 €

wenn der Rahmen gerade eng ist

250 €

die stimmige Mitte

500 €

wenn du Spielraum hast und ihn  
gern teilst

*Von jedem Beitrag gehen dreißig Prozent an die Zukunftsstiftung Landwirtschaft, für robuste, samenfeste Saat. Robustheit wächst von innen. Am Ende ist Raum für eine freie Gabe – oder auch nicht.*

**Für Teams und Gruppen:** ein Tag miteinander in der Natur, ohne Agenda, ohne Workshop – nach Vereinbarung. Menschen, die sich kennen, dürfen sich neu begegnen. Der Preis richtet sich fair danach, wer hinter der Rechnung steht.





DER ANFANG

## Folge deinem Impuls.

Es braucht kein Vorgespräch, um dabei zu sein, und kein Aushandeln. Der Beitrag ist bewusst niedrig gehalten. Folge deinem Impuls und melde dich an – oder warte, bis der Zeitpunkt für dich stimmt, diesen Raum für dich zu nutzen. Beides ist richtig.

Mit deiner Anmeldung erhältst du eine erste Bestätigung – mit allen formalen Informationen, passend zu dem Preis, den du gewählt hast. Erst wenn du sie deinerseits bestätigst, ist deine Teilnahme verbindlich. Vier bis acht Menschen pro Tag, Termine auf Anfrage.

---

Wir sind den ganzen Tag draußen, **bei jedem Wetter**. Zieh dich warm und wetterfest an – für Wärme, einen trockenen Platz und eine heiße Suppe ist gesorgt.

---

Imke Lohmann. Beraterin, Coach und Moderatorin seit 1995, Künstlerin, Gastgeberin der MUT-Tankstelle in Bielefeld. Ihr Antrieb ist seit dreißig Jahren derselbe: Zuversicht und Freude vermehren – MUT machen, nicht als Parole, sondern als Erfahrung.

*Die MUT-Oase ist einer von sechs Möglichkeitsräumen der MUT-Tankstelle. Die anderen fünf warten schon – lerne sie kennen auf [www.imke-lohmann.de](http://www.imke-lohmann.de).*

---

**Imke Lohmann** · Bielefeld · [www.imke-lohmann.de](http://www.imke-lohmann.de)  
info@imke-lohmann.de · 0171 1235197