

Warum Natur & Tun wirken:



Draußen wird es automatisch ruhiger.

Weniger Reize. Mehr Weite.

Wenn die Hände arbeiten – beim Schnitzen, Bauen, Feuer machen – hört der Kopf auf zu kreisen.

Gedanken ordnen sich.
Entscheidungen werden klar.

Nicht durch Nachdenken.
Durch Tun.



Ort: Naturzeltplatz im Spessart
Zeit: Do, 24.09. (Ankunft 15–17 Uhr)
So, 27.09. (Ende ca. 14 Uhr)
Übernachtung: im eigenen Zelt
Verpflegung: inklusive
Kosten: 290 €

Wer dich einlädt

Ich bin Tanja Hartmann - Draußen-Frau, Ingenieurin und Gründerin von FiYouNa.

Ich gebe Impulse in und mit der Natur, die in die Stille führen und dabei unterstützen, dich selbst klarer zu verstehen.

Neugierig geworden?

Alle Infos & Anmeldung über den QR-Code oder direkt bei mir:

☎ 0172 626 5075

✉ info@fiyouna.com

🌐 www.fiyouna.com



Raus aus dem Kopf.

Rein in den Wald.

Naturhandwerk.

Lagerfeuer.

Stille.



Dein Draußen-Wochenende.

draußen sein.

bei dir ankommen.

Spessart Do, 24. - So, 27.9.2026

Was dich erwartet

Kochen am
Feuer
Schlafen im
eigenen Zelt
Unterwegs im
Wald
Arbeiten mit
Holz, Feuer und
Naturmaterial



Räuchern mit
Pflanzen –
eine alte Praxis,
bewusst und
zeitgemäß
genutzt
als Weg in die
Stille

Du bewegst dich in einem
klaren Rahmen
und bestimmst dein
Tempo selbst.



Zwischen Natur und Tun
nehmen wir uns bewusst Zeit,
nach innen zu schauen.

In geführten Impulsen:

- schaust du auf die Bereiche
deines Lebens
- gehst dem nach, was dich aus
der Ruhe bringt
- richtest dich neu aus.

Still.
Klar.
Draußen.

Was du mitnimmst



Durch die Zeit in der Natur
bist du innerlich ruhig
und bleibst auch unter Druck klar.

Durch das Arbeiten mit Holz,
Feuer und Pflanzen
erlebst du:

*Ich brauche wenig – und komme
zurecht.*

Es ist klar,
was in deinem Leben gerade
wirklich los ist,
und welcher Punkt jetzt Priorität
hat.

Du hast eine klare innere
Ausrichtung
für deinen nächsten Schritt.