



## “ We are Nature “ - Water Video Project

für Kunsträume und Ausstellungen,  
Coworking Spaces, Lerncenter, Universitäten, Schulen, Bibliotheken  
Unternehmen und andere Institutionen,  
den öffentlichen Raum

Das “We are Nature“- Project ( „Wir sind Natur“ ) ist ein an sehr unterschiedlichen Orten installiertes Video-Projekt, das in der Natur entstanden ist, in ein leicht einsetzbares Instrument verwandelt wurde und so zur Zentrierung und Fokussierung im Alltag genutzt werden kann. Es dient dazu Menschen während ihrer Arbeit, in Lernsituationen und bei anderen Herausforderungen zu unterstützen. Auch in Ausstellungsräumen und an öffentlichen Plätzen kreiert es eine spezielle Erfahrung. Dieses Projekt erlaubt durch seinen lebendigen Ausdruck vielfältige Installationen.

Wir haben über den Tag hinweg sehr viele Situationen, denen wir uns flexibel anpassen müssen. Diese Videosequenz erweitert und vertieft diese Fähigkeit und verbindet uns wieder mit unserer ursprünglichen Natur: innere Stille und natürliche Dynamik. Der kraftvolle Effekt der sorgfältig ausgewählten und lebendigen Bilder bringt uns zurück in diesen inneren Zustand von einfach nur „Sein“.

Das “We are Nature“-Project ist ein massgeschneidertes Instrument, das durch eine fein arrangierte Sequenz, einen Zugang zu innerer Ruhe und Kreativität öffnet. Die fünf Schritte im Verlauf der Sequenz unterstützen die Regulation unseres Nerven-und Energiesystems in unserem Körper. Zusammen haben sie einen klärenden, stabilisierenden und energiebringenden Effekt. Unser Nervensystem wird genährt.

Die Einfachheit dieses Instruments ist leicht in einen arbeitsreichen Tag integrierbar; in jeder Pause kann man sich an den sicheren Ort der Installation zurückziehen. Durch einfache und regelmässige Praxis kann jeder lernen, Muskelentspannung zu initiieren und in einen ruhigen,

natürlichen Atemrhythmus zu finden. Sobald wir unseren Atem wahrnehmen, können wir uns mit unserer inneren Ruhe verbinden. Unser Kopf wird ruhiger und im besten Sinne "leer".

Der so wieder für uns spürbare innere Raum gibt uns eine gesunde Distanz zu den Inhalten der konstanten Flut an Informationen und langer Arbeitsperioden. Über die Zeit integrieren wir diese Erfahrung in unseren Körper und können so das natürliche, ausgeglichene Pendeln unseres Nervensystems wahrnehmen.

Unser individueller Ausdruck, unser Potential und unsere Präsenz zeigen sich und werden uns bewusst.

Wir erfahren unser Leben durch eine sehr viel grössere Perspektive.

*Das "We are Nature"-Video-Project wurde zusammengestellt, um uns an unsere ursprüngliche Natur zu erinnern - an das, was wir wirklich sind:*

*Lebendigkeit, Stille, Freude, Leichtigkeit und pure Präsenz.*

*"for the Children in the world - the young  
and the adult"*

Nicole R.-W.

*Kreation und Copyright der Videosequenz: Nicole Ricke-Wüstenberg  
Nicole R.-W. verweist auf Nicole Ricke-Wüstenberg*