Gefühl und Verstand
Naturfotografie

Jana Mänz

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Autorin, Fotografin: Jana Mänz
Redaktion, Produktion: Jana Mänz
Satz: Christina Albinus
Lektorat: Peter Nonhoff-Arps
Korrektorat: Marianne Eppelt
Druckerei & Buchbinderei: Jana Mänz

Ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung:
Schaubuchbinderei Dieter Johst, Natsuko Horinouchi, Peter Wettstein, Stephan Bittokleit

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung von Jana Mänz.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung kopiert oder in ein Netzwerk/Internet/Intranet eingestellt werden.

1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-00-061165-0
© Jana Mänz www.jana-maenz.de
Alle Rechte vorbehalten.

Gefühl und Verstand
Naturfotografie

Jana Mänz

»Wir brauchen vor allem Fantasie in der Fotografie. Es ist nicht alles Technik oder Logik, jedoch immer voller Schönheit und Poesie.«

Über dieses Buch

Um gleich mit der Tür ins Haus zu fallen: Dieses Buch ist inhaltlich keine Fotoschule und kein Fotografie-Sachbuch im herkömmlichen Sinn und auch die Herstellung unterscheidet sich signifikant von Fotografie-Büchern.

Die Entstehung dieses Buches, vom Inhalt – Texte und Fotografien – bis hin zur äußeren Erscheinung, der ökologischen Herstellung in Verbindung mit einem uralten traditionellen Kunsthandwerk war ein langer Prozess über vier lange Jahre hinweg. Erst heute sehe ich, wie alles in einem Kreislauf zusammenhängt und sich zu einer Einheit ergeben hat.

Ursprünglich fragte ich mich, warum wir uns in der Fotografie fast ausschließlich mit der Technik oder der Bildgestaltung beschäftigen. Und dann? Was kommt danach? Oder gibt es vielleicht auch ein Vorher?

Ich recherchierte und fand weitere Literatur, die sich kulturgeschichtlich, philosophisch oder theoretisch mit Fotografie auseinandersetzt. Vieles davon fühlte sich für mich zu abstrakt an, sodass ich nur schwer Zugang zu diesen Betrachtungen fand. Mit jedem gelesenen Artikel, mit jedem neuen Workshop den ich gegeben habe, spürte ich, dass die (Natur-)Fotografie überwiegend losgelöst von der Natur selbst und vom Menschen betrachtet wird. In Gesprächen erlebte ich, dass ich selten über eine technische Diskussion hinauskam und die Essenz, den Kern, was Fotografie ausmacht weiterhin im Verborgenen lag.

Ich las Biografien unter anderem von dem expressionistischen Maler Emil Nolde oder schaute biografische Filme wie *»Van Gogh – An der Schwelle zur Ewigkeit«*, *»Das Salz der Erde«* mit Sebastião Salgado oder *»Sensitive – The Untold Story«* mit Alanis Morissette und merkte, dass Kunst untrennbar mit der Persönlichkeit des Einzelnen und auch mit dessen Erfahrungen, Erlebnissen und Lebensumständen verbunden ist.

Wenn man verstanden hat, was diese Menschen ausmacht und was sie erlebt haben, ist man in der Lage, sein »Ich« in die Fotografie einzubringen. Absolut zweitrangig dabei ist die Technik, mit welcher die eigenen Bilder entstehen. Zunehmend betrachtete ich Fotografie ganzheitlich und analysierte sie als Gesamtsystem Mensch – Natur - Technik.

Oft werde ich gefragt, wie ich zur Fotografie gekommen bin, warum ich so fotografiere und wie ich zu meinem Bildstil gefunden habe. Wenn ich nicht in Floskeln verfallen will, muss ich meist weit ausholen, da mein Weg mit vielen Geschichten verbunden ist.

Aus diesem Grund ist mein Schreibstil sehr persönlich und ich stelle statt einer Einleitung eine kurze Biografie am Ende des Buches. Vielleicht interessiert sie dich, du kannst aber auch an jeder beliebigen Stelle in das Buch einsteigen oder zwischen den einzelnen Kapiteln hin und her springen.

Ich empfehle, dem roten Faden zu folgen, der sich durch das Buch zieht. Auf klassische Bildunterschriften habe ich verzichtet, denn mir ist es viel wichtiger, dass du dich von meinen Anregungen inspirieren lässt, um sie in deinen Fotos umzusetzen.

Inhalt

Über dieses Buch 6
Inhalt 10
Editorial 12
Kyrrõ 17
Kreativübung KonMari: Aufräumen und reduzieren 19
Thesen zur Fotografie 21

Yukimi Schneebetrachten 25

Die Frage nach dem »Warum« in der Fotografie 27
Erfüllung und Enttäuschung liegen nah beieinander 35
Emotionale Naturfotografie? 39
Die Art und Weise der Sinnlichkeit 47
Yohaku-no-bi – Die Schönheit des besonderen Weißen 55
Entschleunige! Bessere Fotos, oder wie fotografierst du? 61
Fotoübung Vorher und Nachher 67

Hanami Kirschblütenbetrachten 73

Mono no aware – Moment vergänglicher Schönheit 75
Inspiration in dir 79
Die Schönheit von Unkraut 91
Fotoübung Pflanzenstillleben 95
Vom Unheimlichen, Numinosen und Geheimnisvollen 101
Fotoübung Mythos Baum 111
Kintsugi – Die Ästhetik vom Zerbrechlichen und Zerbrochenen 113

Natsukusa Sommergras 121

Orsigna – Der Geschmack von Kastanien 123
Spiritualität in der Fotografie 139
In Bildern denken 145
Kreativübung Bilderdenken 148
Deine Seelenlandschaft 151
Fotoübung Seelenlandschaft 156
Synästhetische Wahrnehmungen 159
Der perfekte Moment 169
Wie kannst du dir ein Motiv erarbeiten? 179

Momijigari Blätterbetrachten 185

Shinrin Yoku – fotografieren mit allen Sinnen 187
Die Heilungskraft der Natur 193
Fotoübung Das Alltägliche in der Natur 199
Wie wir Farben wahrnehmen 201
Umami – Die Essenz des Geschmacks 213
Wabi-Sabi und der Geschmack von Unvollkommenheit 219
Yūgen – Duft der Dunkelheit 229
Das Geheimnis von Rotkohl 237
Ensõ – Der Kreis schließt sich 243
Melancholie – Poesie der Seele 247

Alinea – Ein Neuanfang 257

Tsukimi Mondschau 265

Ausblick 267

Abbildungsverzeichnis 279
Nachhaltigkeit, Tradition und Moderne –
Die Buchbinderei, traditionelle Handwerkskunst 282
Fototechnik und Workshops zum Buch 284

Editorial

Ich kenne Jana seit ihrem ersten Buch »Naturfotografie mal ganz anders«. Erstmals zusammengearbeitet haben wir für einen Beitrag in c't Fotografie über Rügen im Winter.

Überzeugt hatte mich damals die faszinierende Wirkung ihrer Fotos – die sensible Mischung aus Bildkomposition und Bild-Look. Ungewöhnlich auch ihr Umgang mit der Technik.

Der war, und ist es auch heute noch, sehr viel intuitiver geprägt als bewusst technisch.

Also eher: *»Wenn ich am Blendenrad drehe, wird der Hintergrund unschärfer«*, als: *»Ich stelle die Blende auf f/2.0, um die Tiefenschärfe zu verringern. Blende f/1.4 vermeide ich lieber, weil das Objektiv etwas abgeblendet seine optimale Auflösung zeigt.«*

Jana hatte zudem alle Bilder für den Artikel mit einer 50-mm-Festbrennweite aufgenommen und sich damit ganz bewusst eingeschränkt.

Kurze Zeit nach diesem Artikel bin ich für einige Wochen zur Kur an die Nordsee gefahren. Mitgenommen habe ich nur meine alte Vollformatspiegelreflexkamera und ein lichtstarkes 50-mm-Objektiv. Und siehe da, es entstanden in dieser Zeit tatsächlich ganz andere Fotos als zuvor.

Über die Jahre habe ich viele Artikel von Jana begleitet. Dabei hat mich immer wieder ihre Art zu fotografieren bewegt und beeinflusst.

In Telefonaten haben wir oft über Stunden darüber geplaudert und sind häufig weit abgeschweift. Immer wieder aber standen die »Achtung vor der Natur«, unsere »Verantwortung für die Natur« sowie das »menschliche Miteinander« im Mittelpunkt unserer Gespräche.

So war ich sehr gespannt, als ich von Janas neuem Buchprojekt hörte und sie mich darum bat, es als einer der ersten zu lesen und mit ihr zu diskutieren. Entstanden ist eine Anleitung zur Naturfotografie ganz anderer Art.

In diesem Buch geht es nicht darum, sich möglichst akribisch mit sorgsam zusammengestellter Fotoausrüstung, Online-Karten, Wetter- und Sun-Locator-Apps sowie vielen anderen technischen Helfern auf eine Fotoexkursion vorzubereiten.

Im Gegenteil: Jana erzählt von sich, von ihrem Werdegang und von ihren Erfahrungen. Daraus entstehen ihre Antworten darauf, warum sie in der Natur fotografiert, was für sie Naturfotografie ausmacht, was Naturfotografie für sie bedeutet und wie sie zu ihrer ganz eigenen Art der Naturfotografie gekommen ist.

Mit diesen autobiografischen Geschichten und Anregungen können sich Leserinnen und Leser auf ihre eigene Reise zur Naturfotografie begeben und den eigenen inneren Weg entdecken.

Verstreut findet man dazu im Buch Übungen mit sowohl künstlerischer als auch fotografischer Ausrichtung. Sie leiten gleichermaßen dazu an, sich dem Thema Achtsamkeit zu nähern, wie die eigene Kreativität neu zu wecken.

Wer sich darauf einlässt, sieht die Natur danach mit anderen Augen und so wird unweigerlich auch für die eigene Fotografie neue Impulse erhalten.

Peter Nonhoff-Arps Oktober 2020

»Für einen Fotografen sind die unvergessenen Momente seines Lebens jene seltenen, die nach Jahren mühsamer Arbeit entstanden sind, wenn das Geheimnis um die Natur plötzlich gelüftet ist und wenn das, was dunkel und chaotisch war, in einem klaren, schönen Licht erscheint.«

Yukimi

Schneebetrachten

Die Frage nach dem »Warum« in der Fotografie

»Bei der Motivwahl für eure Bilder kommt es nicht so sehr darauf an, was ihr seht noch wie ihr seht, sondern vor allen Dingen darauf, was ihr darin seht. Mit anderen Worten: Es ist weniger wichtig, wie ihr etwas fotografiert, sondern warum ihr es tut. Das Warum ist der Schlüssel zum Wie. Wenn ihr wisst, warum ihr ein bestimmtes Motiv fotografieren möchtet, dann ergibt sich das Wie ganz von selbst; es folgt aus dem Warum.«

Andreas Feininger, Richtig sehen - besser fotografieren, 1979

Hast du dir die Fragen nach deinem »Warum«, deiner Vision in der Naturfotografie gestellt? Vielleicht meinst du, das sei nur für Berufsfotograf*innen wichtig. Ich denke nicht.

Denn sobald man die fotografische Technik beherrscht, also das Spiel zwischen Blende, Belichtungszeit, Empfindlichkeit und Brennweiten, dann darf es gerne einen Schritt weiter gehen und es kommt unweigerlich die Frage nach dem »Warum«.

Das »Warum« beinhaltet die Frage: Wofür brenne ich, was sind meine Visionen? Was für einen Sinn verbinde ich damit? Das »Warum« drückt unsere Gefühle aus. Am Anfang fand ich es extrem schwierig, diese Frage zu beantworten.

Es ist auch keine Frage, die sich sofort oder über Nacht beantworten lässt. Sie entwickelt sich im Laufe der Zeit, je mehr man für eine Sache brennt. Schaue ich mich in Foren oder Fotoklubs um, sehe ich, dass oft Fotos gemacht werden, weil man sie ausschließlich für Fotowettbewerbe macht. Reicht die Sammlung nach Trophäen als Grund für das Fotografieren wirklich aus? Braucht man den Gewinn für die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls?

Vor einiger Zeit stieß ich in einem Portfolio auf Fotos von jungen Mädchen, die in der Natur abgelichtet wurden. Sie schmiegten sich an Bäume, posierten liegend im Gras oder auf dem Waldboden. Mir stellte sich die Frage: Warum wurden diese Fotos gemacht? Waren es Erinnerungen für die hübschen Mädchen? Wollte der Fotograf üben,

im schattigen Wald zu fotografieren? Sollten die Models den Wald besser aussehen lassen? Ich persönlich habe den Sinn dahinter nicht verstanden, denn keines der Bilder hat mich emotional berührt.

»Wenn ich über Menschen lese, höre oder sehe, wie sie Natur erleben, dann beschleicht mich leider sehr häufig ein unangenehmes Gefühl. Diese Menschen bezwingen, erforschen, bejagen und gestalten die Natur. Sie sind Sportler, Abenteurer, Fotografen, Künstler. Doch suggeriert dieses auf eine Handlung fokussierte Bewegen in der Natur, dass sie nur so für uns verfügbar wäre. Nur so, nämlich während eines bestimmten Tuns, findet Natur für uns statt. Damit degradieren wir die Natur zur Kulisse. […] Wir glauben, ohne Tarnanzug, Survivalwissen, Gewehr oder Fotoapparat haben wir in der Natur nichts verloren. Wir glauben zudem, wir müssen in der Natur immer irgendetwas tun. […] Die Natur ist zur Ressource verkommen. Als Lieferant für Verbrauchsgüter wie Wasser, Lebensmittel und Kraftstoff. Sie ist zur Heile-Welt und Abenteuer-Kulisse der Erholungs- und Erlebnisindustrie verkommen. Wer macht sich schon die Mühe, einmal hinter die Kulisse zu blicken? Sind wir durch unseren von Hypertechnisierung und Konsum getrieben Alltag bereits so sehr auf Oberflächlichkeit getrimmt, dass wir schnell und dankbar Kulissen als Realität annehmen?«

Jörg Romstötter (2015): Das vergessene Wunder.

Fühlst du dich jetzt auch ein wenig von der harschen Kritik Jörg Romstötters angegriffen, wie ich beim ersten Lesen? Als Fotografin habe ich mich von dieser Kritik, die Natur als reine Kulisse zu gebrauchen, angesprochenen gefühlt, vor allem wenn ich gewerblich für Fotoprojekte arbeite. In mir gärte es eine geraume Zeit und ich habe über das Verhalten in meiner Branche reflektiert. Mir fallen unter anderem Fotografen ein, die sich im Selbstporträt im Nationalpark Jasmund am Kreidefelsen pinkelnd oder onanierend darstellen oder jene, die super-magere Models in schönster Naturkulisse inszenieren. Und all die anderen, die sich für Instagram in der Natur prostituieren und dabei alle Grenzen überschreiten. Ich möchte nicht die Moralkeule schwingen, sondern zum Nachdenken anregen. Was

Buchtipp
Andreas Feininger (1979): Richtig sehen - besser fotografieren.

Simon Sinek (2018): Finde dein Warum:
Der praktische Wegweiser zu deiner wahren Bestimmung.

Momijigari
Blätterbetrachten

Umami – Die Essenz des Geschmacks

Wer liebt sie jetzt in der kälter werdenden Jahreszeit nicht, die heißen wohlschmeckenden Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte.

Der Herbst ist eine Zeit der kulinarischen Fülle, des Erntedanks. Doch was macht diese Gerichte so geschmackvoll für uns? Und was hat das mit Fotografie zu tun?

Doch lass mich erzählen. Hast du schon einmal von dem japanischen Begriff »Umami« gehört? Vielfach wird es in der deutschen Übersetzung mit Glutamat gleichgesetzt. Doch das ist falsch und fasst viel zu kurz, ganz so, als würden wir den dänischen Begriff »Hygge« mit der Dekoabteilung von Ikea gleichsetzten. Umami hat eine viel umfassendere Bedeutung. Es beschreibt einen tiefergehenden Wohlgeschmack, eine reiche Mundfülle, ein wunderbares Mundgefühl. Es macht den Eigengeschmack von Speisen würziger, fleischiger und voller. Als eigenständige Geschmacksrichtung steht Umami neben süß, sauer, salzig und bitter.

Umami kannst du auch riechen. Vor allem wenn du aus der Kälte in die warme Küche kommst, wird dich schon der feine Geruch im Hausflur begrüßen. Wenn du so wie ich einen Hund als Haustier hast, der gerade nicht im verregneten Wald unterwegs gewesen ist oder sich mit einer toten Maus einparfümiert hat, sondern sauber und gepflegt in seinem Körbchen liegt, kennst du vielleicht dieses wohlige, erdige, natürliche Aroma des Tieres. Ich liebe diesen Geruch meiner Hündin, den ich nur mit Umami beschreiben kann.

Dabei ist der Geschmack von Umami seit Jahrtausenden den Menschen bekannt, nur gab es keinen Namen dafür. Die einen erleben ihn stärker, die anderen schwächer.

Wie das fünfte Element des Geschmacks zu seinem Namen kam, haben wir dem Japaner und Chemiker Ikeda zu verdanken. Er experimentierte um 1900 mit Kombu-Algen und isolierte daraus erstmalig Glutamat, also das Salz der Glutaminsäure. Jahre zuvor hatte er bei Prof. Ostwald* in Leipzig geforscht und hier Spargel und Tomaten kennengelernt. So schreibt er: *»Es gibt einen*

Medientipp

**Als ich bei meiner Recherche den Zusammenhang zwischen Ikeda in Japan und Prof. Ostwald, Nobelpreisträger in Deutschland fand, war ich sehr berührt. Denn Prof. Ostwald hat nur wenige Kilometer von mir in Großbothen gelebt. Heute befindet sich dort das Ostwald-Museum und einen wunderschönen Landschaftspark, der Wilhlem Ostwald Park der zum fotografieren einlädt. www.wilhelm-ostwald-park.de*

Geschmack, der Spargel, Tomaten, Käse und Fleisch gemein ist, der sich aber von den vier allgemein bekannten Grundrichtungen süß, sauer, bitter und salzig unterscheidet.« Es ist Umami: Einfach köstlich.

Glutamat ist in vielen Lebensmitteln ein natürlicher Bestandteil und darf nicht mit dem übermäßig verwendeten Glutamat in industriell gefertigtem »Fast Food« verwechselt werden.

Der Geschmack von Umami entfaltet oftmals erst seine volle Wirkung durch Fermentieren. Wir alle kennen diese köstlichen und einfachen Lebensmittel des täglichen Lebens: Bier, Brot und Käse – und freilich auch Suppen. Seit meiner Kindheit liebe ich Suppen aller Geschmacksrichtungen und seit ein paar Jahren habe ich meine Liebe zu japanischen traditionellen Ramen, also japanische Suppen, entdeckt.

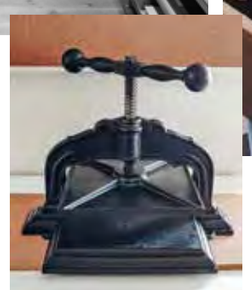
Aber, das gehört auch zu meiner Geschichte, ich musste bald 40 Jahre alt werden, um selber einen vollen Umami-Geschmack kochen zu können. In der elterlichen Küche habe ich gelernt, wie man eine Gemüse- oder Fleischbrühe kocht. Dazu braucht es nicht viel: Frisches Suppengrün, Wasser, Salz, Lorbeer und Piment und je nachdem, was man kocht, viel Gemüse oder Fleisch. Alles wird in einen Topf mit kaltem Wasser geworfen und lange gekocht. Ebenso hatte ich gelernt, dass man zu jeder Suppe zwei bis drei Brühwürfel hinzugibt.

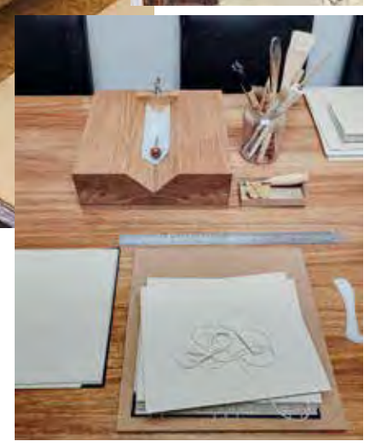
An diesem Rezept ist eigentlich nichts falsch und doch macht es einen essenziellen Unterschied in der Geschmacksfülle, wenn man die Zubereitungsart ändert. So lernte ich, wie man aus den gleichen Zutaten ein ganz anderes Geschmackserlebnis erzielen kann.

Man nehme einen großen Topf und erhitze gutes Pflanzenöl darin. Sobald es heiß ist, gibt man das gewaschene Gemüse (gerne mit Schale) und Salz (wichtig!) in den Topf und brät es kräftig an. So lange, bis sich am Boden des Topfes eine leicht lösbare braune Schicht bildet, die man immer wieder durch rühren mit einem Holzlöffel abkratzen kann. Das Gemüse brät, bis es eine kräftige braune Farbe angenommen hat.

Aber Achtung: Man muss immer konzentriert dabeibleiben, denn schnell kann alles anbrennen und

Buchtipp
Stevan Paul (2018): Die Philosophie des Kochens.





Nachhaltigkeit, Tradition und Moderne – Die Buchbinderei, traditionelle Handwerkskunst

Dieses Buch, das du gerade in deinen Händen hältst, ist von mir in Handarbeit gefertigt. Dadurch ist jedes Buch ein Unikat und kann kleinere Verarbeitungsfehler enthalten.

Es ist Kunststofffrei aus reinem Baumwollgarn, Graspapier, Buchbinderpappe, f-color Natur Gmund Vorsatzpapier, Bienenwachs aus wesensgemäßer Bienenhaltung und Leim aus geröstetem Mais, hergestellt. Alle Materialien wurden in Deutschland und zum Teil in meiner Region Leipziger Land, Sachsen produziert.

Es besteht aus drei Bindungen: Koptische Bindung, Langstichbindung und japanische Bindung.

Der Titel wurde ausschließlich heiß mit Messing-Gravuren geprägt, da ich auf Farbfolien bei der Heißprägung verzichten wollte.

Ohne die Unterstützung von der Schaubuchbinderei Grimma und Buchbindermeister Dieter Johst sowie meinem Kollegen Peter Wettstein in der Schweiz wäre die Umsetzung dieses Buchprojektes nicht möglich gewesen. Peter hat mir Online per Zoom in Coronazeiten die Koptische Bindung, die älteste Buchbindung der Welt, beigebracht und Herr Johst lehrt mich in der Schaubuchbinderei das traditionelle Handwerk der Handbuchbinderei.

Die Materialien:

- Buchbindergarn: Oeko-Tex® Standard 100 zertifiziert, 100% Baumwolle, hergestellt in Deutschland, Dreieich www.garn-und-mehr.de
- Graspapier: bestehend 70% Altpapier, 30% Grasfaser, hergestellt in Deutschland Hennef, www.creapaper.de
- Buchbinder-Graupappe: 100% Altpapier FSC Recycled GFA-COC-002160, Hamburg www.schmedt.de
- Vorsatzpapier: f-color natur FSC-zertifizierter Frischfaserzellstoff, pH-neutral, säurefrei, umweltfreundlich in Deutschland hergestellt, Gmund am Tegernsee www.gmund.de
- Leim: Ligament, hergestellt aus geröstetem Mais, Leipzig www.möko.de
- Bienenwachs: Wesensgemäße Bienenhaltung Catherine Hamann, Naunhof
- Messing Gravuren: „Brandt & Comp." GmbH Gravieranstalt, gegr. 1888 in Leipzig www.brandt-und-co.de

Fototechnik

Mit Absicht habe ich auf die technische Beschreibung meiner Fotografien verzichtet. Aber ich kann auch verstehen, dass du gerne wissen möchtest, mit welcher Fotoausrüstung ich meine Fotos gemacht habe.

Alle Bilder in diesem Buch habe ich mit der Nikon D750 (Vollformat) fotografiert. Die verwendeten Objektive: Lochblende, Nikkor 20-mm 2.8 und 50-mm 1.4, Tokina 100-mm Makro 2.8 und Trioplan 100 2.8. Das Vintage-Objektiv »Trioplan100« und die Lochblende sind bekannt für Unschärfen und Chromatische Aberrationen. Abbildungsfehler, die ich bewusst in Kauf genommen habe.

Ab und zu habe ich ein Stativ eingesetzt, verzichte aber auf diverse Filter oder Blitz. Bearbeitet sind die Bilder ausnahmslos in Lightroom, größere Retuschen in Photoshop und wurden für den Druck auf Graspapier optimiert.

Wenn du gerne mit mir zusammen lernen möchtest, dann komme in einen meiner individuellen Workshops für Natur- und Landschaftsfotografie.

Mehr unter: jana-maenz.de

Workshop

Du möchtest dich fotografisch weiterentwickeln? Du möchtest in deinem Tempo fotografieren und trotzdem dich in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter austauschen? Du fühlst dich von den Inhalten dieses Buches inspiriert?

Dann habe ich genau das richtige für dich: Den Workshop zum Buch.

Aus den Inhalten des Buches habe ich einen Naturfotografie-Jahres-Homeworkshop entwickelt.

Neben dem Buch enthältst du ein handgebundenes Achtsamkeits-Workbook mit vielen spannenden Übungen. In der Starterbox sind viele Materialien, die ein Jahr lang deine Naturfotografie begleiten werden.

Alle drei Monate bekommst du eine von mir eine handgemachte Jahreszeitenbox mit zusätzlichen Materialien, die all deine Sinne berühren werden.

Mehr unter:
jahreszeitenreise.de