

*Wann warst du
das letzte mal im*

WALD

Fällt dir nicht ein?

Dann ist es vielleicht jetzt soweit!

Achtsamkeits Streifzug

Wanderung in Stille



Hallo, ich bin Jutta

**Naturcoachin,
Gesundheitspraktikerin
und Begleiterin
während dieser Erlebnisse**

Dazu lade ich ein:

*Raus gehen &
Ruhe genießen*



Achtsam Laufen



*Mit allen Sinnen
wahrnehmen*



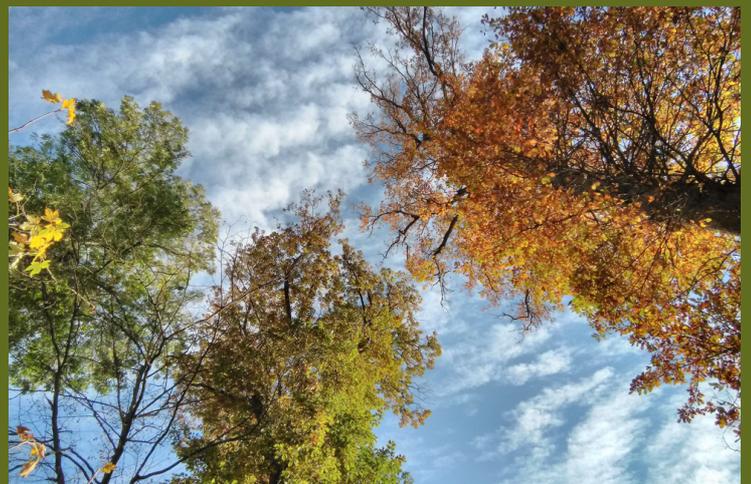
*Sei dabei und
melde dich:*

Telefon:

0170 1169918

www.begegne-dir.de

E-Mail: info@begegne-dir.de





Der Achtsamkeits Streifzug

ist eine Wanderung in der Natur. Im Gewahrsein und mit Achtsamkeit kann sowohl die Natur völlig neu erlebt werden als auch wir uns selbst auf anderen Ebenen wahrnehmen.

Während des Streifzugs werden an einigen Wegpunkten Übungen durchgeführt. Darunter Atem-, Sinnes- und Körperwahrnehmungen.

Spannende Gruppenerfahrungen sind möglicher Bestandteil.



Wanderung in Stille

Diese Naturerfahrung ist ein Teil des Achtsamkeits Streifzugs. Je nachdem welche Art der Wanderung gebucht wird, findet bei diesem Erlebnis ein großer Teil des Weges in Stille statt. Begleitung in Balance zwischen Ruhe und angeleiteten Abschnitten.

Es gibt Raum für Ihre Wünsche. Sprechen Sie mich im Vorfeld einfach an, um die Wanderung dementsprechend zu gestalten.



Die Dauer einer Wanderung inklusive Übungen beträgt ca. 2 - 2,5 Stunden. Einzeltermine ca. 1,5 Stunden.

Gruppenpreise:

1 – 6 TeilnehmerInnen EUR 220,-
7 – 14 TeilnehmerInnen EUR 300,-
15 – 28 TeilnehmerInnen EUR 600,-

Ab einer Gruppengröße von 15 Personen sind zwei qualifizierte WegbegleiterInnen mitwirkend.

Einzelpersonen haben an einem individuellen Termin die Möglichkeit für intensive Begleitung in einem Naturcoaching. Fragen Sie mich gerne!



*Sei dabei und
melde dich:*

Telefon:
0170 1169918

www.begegne-dir.de

E-Mail: info@begegne-dir.de