

Gedanken-Kompass

Praxis für medizinische Hypnose, Coaching und Entspannung
Anette Goebel, Heilpraktikerin, Schwabacher Str. 38, 90768 Fürth

Outdoor-Coaching (small)

Neben der größeren Outdoor-Coaching-Variante über 1 ½ Tage (10 Stunden) biete ich nun auch eine kürzere Version an – über 4 Stunden.

„Möchten Sie Ihr Leben gesünder und leichter gestalten?“

Outdoor-Coaching bietet viele Vorteile:

- Der Aufenthalt in der Natur sorgt für eine ruhige, entspannte, wohltuende Atmosphäre
- Das gleichmäßige Gehen bewirkt eine meditative Entspannung und lädt zu inspirierenden, lösungsorientierten Gedanken ein.
- Tiefgreifende Übungen zusammen mit Elementen der Natur haben eine wesentlich intensivere Wirkung auf unser Körper-Seele-Geist-System.
- Eine Fülle an Zeit, die individuelle Umsetzung der gewünschten Pläne zu besprechen und zielorientierte Strategien zu entwerfen.
- Schritt für Schritt kann über den Rundweg der Prozess der inneren Veränderung nachvollzogen werden.



Wir werden u. a. **3 tiefgreifende, wirkungsvolle Übungen** zu den nachfolgenden Themen in den Ablauf integrieren:

- Loslassen
- Kräftigung und Stabilität
- Visualisieren

Mitzubringen sind:	Schreibzeug, Block für Notizen, altes Handtuch, ggfs. Vesper/Getränke für unterwegs
Dauer:	ca. 4 Stunden, inkl. Pausen
Termine:	auch am Wochenende möglich!
Wegstrecke:	ca. 7,5 km Rundweg/ca. 2 Stunden reine Gehzeit
Ort:	Fürther Stadtwald, Treffpunkt ist der Wanderparkplatz am FH Forsthaus
Teilnehmer-Gebühr:	169,-- Euro



Teilnahme auf eigene Gefahr und Verantwortung

"Die beste Investition ist die in Dich selbst"

☎ 0911 / 97902400

E-Mail: anette.goebel@t-online.de

www.gedanken.kompass.de