

# Gedanken-Kompass

Praxis für medizinische Hypnose, Coaching und Entspannung  
Anette Goebel, Heilpraktikerin, Schwabacher Str. 38, 90762 Fürth

## Entschleunigung - Achtsamkeit - Entspannung

### „Waldbaden“ in der Fastenzeit zum Thema Dankbarkeit

Ein meditativer, kraftschöpfender, inspirierender Spaziergang durch den Fürther Stadtwald.

Termine:	<b>Samstag, 16.03.2019</b> (Anmeldung bis 15.03.2019)
Uhrzeit:	10:00 - ca. 12:30 Uhr
Veranstaltungsort:	Fürther Stadtwald
Treffpunkt:	Wanderparkplatz am NH Forsthaus, an der Wandertafel
Mitbringen:	(generell) ein altes Handtuch, ein kleiner Notizblock, Schreibzeug und ggfs. Getränke
Teiln.-Gebühr	15,-- Euro/Teilnehmer (bitte passend mitbringen - danke!)



Wir gehen ca. 3,5 km (ebene einfache Wegstrecke) durch den Stadtwald, halten immer mal wieder inne und üben uns in Achtsamkeit.

Das gemeinsame gleichmäßige, meist schweigsame Gehen in der Gruppe fördert einen meditativen entspannten Bewusstseinszustand. Wir genießen die Ruhe und Kraft des Waldes, können uns selbst wieder besser spüren, unsere eigene Mitte wiederfinden.

In dieser entspannten Haltung werden wir uns diesmal mit dem Thema Dankbarkeit beschäftigen. Wir ergründen: Wofür sind wir dankbar? Wie wirkt sich Dankbarkeit auf unsere Gesundheit aus? Wie können wir vermehrt Dankbarkeit und damit Wohlbefinden in unsere Leben integrieren?

#### "Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens"

(Jean-Baptiste Massillon, Theologe Bischoff 1663 - 1742)

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Bei Regen wird die Veranstaltung auf Sonntag, 17.03.2019 verschoben - bei unklarer Wetterlage ggfs. am Freitag vorher nachfragen.

Ich freue mich auf Euch!!

Eure

*Anette*

☎ 0911 / 97902400

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

www.gedanken.kompass.de