

Gedanken-Kompass

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

Entschleunigung - Achtsamkeit - Entspannung

„Waldbaden“ zum Thema Wünschen für 2019



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

- Termine: **Sonntag, 20.01.2019** (Anmeldung bis 19.01.2019)
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
Notiere Dir schon mal 3 Wünsche für das Jahr 2019
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 unseren Wünschen für das Jahr 2019 beschäftigen. Wir lernen, diese richtig zu formulieren und kräftige innere Bilder zu erzeugen. In einem abschließenden Ritual lassen wir unsere Herzenswünsche los und übergeben sie damit dem Universum zur Erfüllung.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt - bei unklarer Wetterlage ggfs. am Samstag vorher nachfragen.

Ich freue mich auf Euch!!

Eure

Anette

☎ 0911 / 97902400

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

www.gedanken.kompass.de