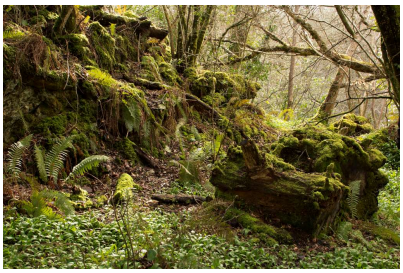
Finde deinen Platz – natürlich in der Natur

4 Wochen E-Mail-Workshop



© Jörg Collin

An diesem Morgen beschenken Sie sich mit einer Pause vom Alltagsdenken und widmen sich der bewussten Wahrnehmung. Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, in der Gegenwart anzukommen, sich selbst und die Natur intensiver zu erleben. In jedem Augenblick gibt es unendlich viel wahrzunehmen, wenn wir uns auf diesen Augenblick einlassen. Langsam gehend, still unter einem Baum sitzend oder auf dem Waldboden liegend nehmen Sie Dinge wahr, die Ihnen zuvor nie aufgefallen sind. Gefühle der Freude, des inneren Friedens und der Verbundenheit können sich einstellen. Vielleicht ist es auch einfach nur eine erholsame Zeit, in der Sie WIRKLICH im Wald gewesen sind. Neugierig? Probieren Sie es einfach aus!

Ich unterstütze Sie dabei mit wöchentlichen Anregungen per E-Mail, wie Sie Ihren Platz finden und Ihre Besuche dort zu regelmäßigen wertvollen Erfahrungen werden.

Flexibles Format:

Lässt sich gut in den Alltag integrieren, alle Informationen und Übungen per E-Mail

Zeit und Ort: flexibel ca. eine Stunde- diese Zeit dient Ihnen selbst! Vier Wochen lang in Ihrer Umgebung

Referent/in: **Imme Colling-Blüder, Naturcoach**

Anmeldung: **06340-5080461 / info@imme-colling.de**

Kosten: **32,00 EUR**