



Natur-Selbstcoaching ERLEBEN

GEFÜHRTE THEMEN-SPAZIERGÄNGE

Bei diesen **besonderen Spaziergängen** bekommst du zum jeweiligen Thema Impulse aus dem naturverbundenen Selbstcoaching, dem Achtsamkeits- und Mentaltraining sowie aus relevanten Disziplinen wie z.B. Lebensqualitäts- und Glücksforschung oder der Positiven Psychologie, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Sei dabei, wenn du **Lust** hast deine **Selbstkompetenzen zu stärken**, eine bewusste Mini-Auszeit in der Natur zu verbringen und **alltagstaugliche Selbstcoaching-Impulse** zur Arbeit in und mit der Natur kennenzulernen.

Termine, Themen & Orte

Sa, 10.05.2025, 09:00 – 11:00, Buchberg
Thema: Mein Tempo, meine Bedürfnisse
Sa, 28.06.2025, 09:00 – 11:00, Lichtenberg
Thema: Meine Energietankstellen
Sa, 12.07.2025, 09:00 – 11:00, Buchberg
Thema: Natur gezielt für mein Thema nutzen
Sa, 23.08.2025, 09:00 – 11:00, Lichtenberg
Thema: Mehr Fülle und Leichtigkeit für mich
Sa, 20.09.2025, 09:00 – 11:00, Lichtenberg
Thema: Veränderungen leicht gemacht
Sa, 18.10.2025, 09:00 – 11:00, Lichtenberg
Thema: Loslassen

Kosten: € 25,- pro Person und Spaziergang
Anmeldung & Details: info@sinnsicht.at
Begleiterin: Sigrid Grünberger, www.sinnsicht.at

Das solltest du mitbringen:
Grundfitness für einen leichten Spaziergang in der Natur, wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk. Im Vordergrund stehen die bewusste und achtsame Naturwahrnehmung und die Arbeit mit den entsprechenden Elementen der Natur, nicht die sportliche Betätigung.

Alles Liebe, Sigrid



Alle Infos, Termine und Themen direkt auf deinem Smartphone

