



Die „Isch guck-Reihe“ sind **Impuls-Wanderungen in der Natur für mehr Bewusstheit und Klarheit zu verschiedenen Themen**. Zum jeweiligen Thema gebe ich Denkanstöße/Impulse und leite kleine Übungen an, die zum großen Teil danach auch leicht in den Alltag integriert werden können. Wir wandern **ca. 2 – 2,5 Stunden** in der Natur. Langsames Gehen und Stehen wechseln sich ab. Dabei bleiben **innere Prozesse anonym**, denn jeder Teilnehmer „guckt für sich“; es findet kein Austausch in der Gruppe statt. Preis **pro Teilnehmer 20 Euro** (auch als Geschenk z. B. für die beste Freundin). Die **Termine sind frei wählbar**. Bereits ab 2 Personen buchbar. Geschlossene Gruppen nach Absprache.

Impulswanderung Nr. 4 - „Isch guck mein Hamsterrad“ - Entschleunigung **Das persönliche Hamsterrad sehen, besser verstehen und langsamer drehen**

Auf dieser Wanderung schauen Sie sich Ihr persönliches Hamsterrad genauer an. Sie erfahren, welche Faktoren dieses Hamsterradgefühl beeinflussen und erfüllen verschiedene Möglichkeiten und Ansätze, wie Sie es verändern können.

Wir beschäftigen uns z. B. mit folgenden Fragen: Wie sieht mein Hamsterrad aus? Wer oder was treibt es an? Wann dreht es sich wie schnell? Kann ich aussteigen oder ist es geschlossen?

Hilfreiche Ratgeber über dieses Thema gibt es viele. Ich möchte mit dieser Wanderung vor allem in die innere Tiefe gehen, um den wahren Ursprüngen des Hamsterradfeelings auf den Grund zu gehen.

Damit **Sie** der Chef oder die Chefin Ihres ganz persönlichen Hamsterrades werden.

*Manchmal träume ich davon, dass ich nicht immer blühen muss,
sondern Zeit und Ruhe habe, um Kraft für neue Triebe zu sammeln...*

Andrea Schwarz

Mehr Informationen zur „Isch-guck-Reihe“ sowie weitere Angebote finden Sie auf meiner Homepage oder erfahren Sie im telefonischen oder persönlichen Gespräch mit mir.

Ich freue mich auf Sie!

