



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. 1 - „Isch guck misch“ - Selbstwahrnehmung

Wanderung nach Innen, dorthin wo die Veränderung im Außen beginnt

Selbstbewusstheit/Selbstwahrnehmung und Selbstannahme sind für mich die ersten und wichtigsten Schritte auf dem Weg zu einem bewussten, selbstbestimmten und glücklichen Leben. Deshalb ist es bei mir auch das Thema Nr. 1!

So könnte Ihr Lebensweg aussehen: *(den "→" lesen Sie bitte als "führt zu"):*

Bewusstheit → mehr Klarheit → Antworten/Lösungen

und

Selbstannahme → mehr Gelassenheit → einem Gefühl von Freiheit → Annahme anderer Menschen und Situationen → innerem Frieden (Es lohnt sich!)

Mehr Bewusstheit über mich und die Annahme dessen, was ich „in mir entdecke“, sind für mich also die wesentlichen Grundlagen für alle weiteren gewünschten Entwicklungen. Daher beschäftigen wir uns auf dieser Wanderung Nr. 1 mit folgenden Fragen: Wer bin ich und wer will ich sein? Wie sehe ich mich? Wie gut Sorge ich für mich? Was sind meine inneren Neins? Was bringt mein Herz zum Singen?

Sie erfahren außerdem, wie Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken zusammenspielen und nehmen neue Blickwinkel auf sich und Ihr Leben ein. Nebenbei lernen Sie vielleicht Ihre „Lebensklaviatur“ und Ihre „Bratpfannen“ kennen.

Mensch, erkenne dich selbst, dann weißt du alles.

Sokrates

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!

