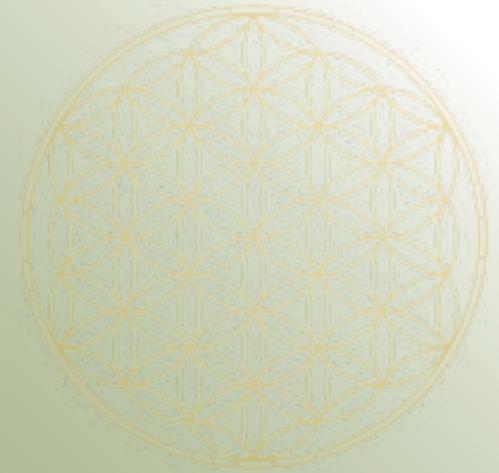




*„Positive Gedanken sind  
der beste Start für die Reise  
auf die Sonnenseite des Lebens.“*

*Jeremy A. White*



*Wander-  
coaching*

Ich freue mich auf Dich.

Anwendungen sind ergänzend und ersetzen  
weder einen Arzt noch einen Heilpraktiker.

Christine Huber  
Landrat-Lehmair-Str. 5  
85305 Jetzendorf  
Tel.: 0176 / 77673360  
E-Mail: [info@seele-und-sinne.de](mailto:info@seele-und-sinne.de)  
Internet: [www.seele-und-sinne.de](http://www.seele-und-sinne.de)

Wandercoaching ist ein wunderbarer Ausgleich zum alltäglichen Hamsterrad.

Man wandert durch die Natur und kriegt den Kopf und die Sinne frei für die wirklich wichtigen Dinge.

Das Wandercoaching gibt dir eine kleine Auszeit vom Trubel des Alltags, du kannst besser in die Leichtigkeit des Lebens eintauchen.

Du nimmst Verbindung mit der Natur auf, fühlst mit allen Sinnen und erlebst bewusste Momente der Stille. Du wirst merken wie sich dein Körper durch bewusstes Atmen mit Lebensenergie auffüllt und belastende Themen durch meine energetische Heilarbeit auflösen. Man fühlt sich sofort befreit und gereinigt.

#### **Positive Effekte sind:**

- neue Gedanken und Lösungen zu erkennen
- mehr Zufriedenheit
- mehr Aufmerksamkeit für den Körper und dadurch auch mehr Energie
- es fällt leichter zur Ruhe zu kommen und sich auf das wesentliche zu konzentrieren, da störende Einflüsse wegfallen
- Abstand vom Alltag und den Sorgen
- verringertes Risiko von Burnout, Schlafproblemen und Konzentrationsstörungen
- mehr Selbstvertrauen
- mehr Bewusstsein für das Hier und Jetzt
- uvm.

Falls gewünscht würde ich noch eine kleine Meditation zum Schluss anbieten!

Nimm dir etwas zu trinken und ein Sitzkissen zum hinsetzen mit. Falls es doch ein bisschen länger dauert nimm eine Kleinigkeit zum Essen mit.

Dauer der Wanderung etwa 2 Stunden.

120 Minuten - 160 Euro

für jede weitere 1/4 Std. werden 15 Euro berechnet.



Die Wanderung findet auf eigene Gefahr und Haftung statt.

Ich freue mich auf DICH.