



einfach Gehen

Natur | Bewegung | Reflexion

Es darf auch einfach gehen!

Gehen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen.
Gehen macht uns gesünder und verlängert unsere Lebenserwartung.
Es entspannt und fördert Denken und Kreativität.
Gehen und in der Natur sein hebt unsere Stimmung,
baut Stress ab und stärkt das Selbstvertrauen.

Gemeinsam mit euch wollen wir

einfach Gehen

und all die positiven Auswirkungen vom Gehen in der Natur
mit Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Psychologie
und Persönlichkeitsentwicklung verfeinern.

Wie nehmen uns zusammen eine Auszeit aus dem Alltag,
die uns stärkt und mit einem geschärften Sinn für
das Wesentliche zurückkommen lässt.

Worauf wartest du noch...

Wieso soll es nicht auch für dich einfach gehen? :)

Wir freuen uns, wenn du mitgehst!

Claudia & Bernhard



Anmeldung & Fragen per E-Mail: hallo@sei-einfach.at



einfach Gehen

Natur | Bewegung | Reflexion



Was dich erwartet

- Genussvolles Gehen entlang von Wiesen und Wälder mit Ausblicken auf das Alpenvorland
- Reflexion durch inspirierende Impulse & Übungen
- Austausch & Begegnungen mit anderen
- Bewusste Zeit für dich in der Natur



Rahmenbedingungen

- Wann: Freitag, 27. September 2024, 17:00 - ca. 19:00
- Treffpunkt: Parkplatz Schloss Kreisbach (in Wilhemsburg): [Google Maps Standort](#)
- Was: Genussvolles Gehen im Kreisbachtal (Nähe Schloss Kreisbach): [Link zur Route](#)
- Kosten: Freie Spende
- Leitung: Claudia Völker & Bernhard Griebler



Packliste

- feste Schuhe mit gutem Profil
- Wasserflasche, Snack
- der Witterung angepasste Kleidung (zB. Regenjacke)
- Stirnlampe
- Wanderstöcke (optional)

Wir freuen uns auf Dich und eine schöne
gemeinsame Zeit!
Claudia & Bernhard



Anmeldung & Fragen per E-Mail: hallo@sei-einfach.at