

Das Leben wieder spüren nach Verlusten und Trauer – Begleiteter Spaziergang

Der Stellenwert von Bewegung, Atmen und natürlichem Licht in der Bewältigung belastender Themen, Krisen, Einsamkeit, Alleinsein, kann nicht hoch genug geschätzt werden.

Um den Alltag zu bewältigen, Kraft zu schöpfen und neue Energie zu tanken kann ein Blick auf „Neue Wege“ hilfreich sein. Ein begleiteter Spaziergang kann hier unterstützen, indem sich für Sie gehbare Wege, Perspektiven und Optionen eröffnen.

Bedeutung des begleiteten Spaziergangs:

Beruhigende Wirkung

- Reduzierung von Stressempfinden
- Senkung von Stresshormonen
- Gedankenstopp

Physiologische Entspannung

- Stärkung des Immunsystems
- Belebende Wirkung
- Aktivierung von Beweglichkeit

Perspektivwechsel

- neue Kreativitätserfahrung
- neue Einsichten & Ansichten
- Inspirationen

Schon beim einfachen Bewegen an der frischen Luft spüren viele Menschen die entspannenden Effekte auf die Stimmung. Das Gehen und Unterwegssein wirkt ausgleichend und positiv – Körper, Geist und Seele werden gestärkt.

Beim begleiteten Gehen nutze ich diese guten Wirkungen in Verbindung mit Impulsen, Ritualen und Anregungen, die Ihnen helfen sollen, schwierige Situationen zu meistern und wieder zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Termine:

München – Nymphenburger Park: ab Do, 25.04.24 • 6 x á 20,00 €

Uhrzeit: **10.30 Uhr** - 12.00 Uhr incl. kleiner Stärkung und Getränk

SOB und Umgebung: ab Fr, 19.04.24 • 6 x á 20,00 €

Uhrzeit: **16.30 Uhr** - 18.00 Uhr incl. kleiner Stärkung und Getränk

Bei Interesse schreiben
oder rufen Sie uns an!

Karin Kraus-Moertl
Trauerpädagogin &
Kindertrauerbegleiterin



karinkraus-moertl@evodia.info
0151/64830471
www.evodia.info