

Natur und Resilienz -Tag 19.09.26

Eine Auszeitinsel mitten im Alltag!

Innere Kraft und Stärke gewinnen, um resilienter vorwärts zu gehen.

Kurzform: 9.30 – 14.30 Uhr

Herzliche Einladung!

Im Grünen kann unsere Seele wieder aufatmen und sich melden. Der Kopf wird freier und klarer, die Sinne geschärfter und auf einmal fällt uns Entscheidung treffen leichter.

Diese Erfahrung hat jede/r schon mal gemacht. **An diesem Tag biete ich den Rahmen und die Anleitung mit sich selber und Gott neu in Kontakt zu kommen, mehr zu spüren und wahrzunehmen über den Körper und die Natur.**

Oft sind wir im Alltag so sehr im „funktionieren“, versuchen vielen Erwartungen gerecht zu werden und unsere To-Do-Liste abzuarbeiten. Da fällt es oft schwer den Zugang zu sich oder Gott zu finden. Hier kann und will der Natur + Resilienz-Tag eine Hilfe sein.

Die Übungen in der Natur sind Brücken zu unseren Herzen und unserem Schöpfer.

Im Freien werden unsere Sinne angeregt, unsere Abwehrkräfte gestärkt und das Immunsystem aktiviert.

Themen:

- 1) Kontakt zu mir und Gott (neu) finden – Sinne schärfen**
- 2) Persönliche Reflexionszeiten in der Natur**
- 3) Impulse für den Praxistransfer in den Alltag**

Wann: Samstag 19.09.26 von 9.30 – 4.30 Uhr

Wo: in **Hainichen** – Berthelsdorfer Str.7 – Gelände JMEM Familienzentrum – Remise

Investition: 55,00 € - Freunderabatt für dich 5,00€, wenn Sie/du Jemand mitbringst. Im Preis sind Starterset, AB, Kaffee/Tee + etwas Süßes inklusive.

Fragen + Anmeldung: beratung.schnake@online.de oder 037207 -589 210

Bitte verbindlich anmelden. Das bedeutet, wenn du dich kurzfristig abmeldest können Kosten entstehen.

Achtung unbedingt mitbringen: Wettergemäße Kleidung, Kleiner Rucksack mit Schreibsachen und Getränk, evtl. Picknickdecke, Mittagessen

Nur bei Unwetter und Dauerregen fällt der Tag aus. Also alles einpacken.

Ich freue mich auf dich! 😊

Herzlich

Anja Schnake

PS: Jeder haftet für sich selber.