

Das wird dir für deine AusZeit geboten:

- * Zwei Übernachtungen in der Jurte
- * Frühstück und Abendessen im Herzen der Natur
- * Pure Naturerlebnisse und die Einfachheit des Lebens
- * Zeit für dich in vollumfänglicher Form und im Offline-Modus
- * Ausreichende Unterstützungsthemen für den herausfordernden Alltag
- * Ruhe und Regeneration in Verbindung mit Body-Mind-Achtsamkeitsübungen
- * Life-Balance und die Möglichkeit, künftig die Arbeit darin zu integrieren
- * Professionelle Auszeit-Begleitung in Verbindung mit
- * Kompetenz, Leidenschaft und Lebenserfahrung durch den WanderCoach und Achtsamkeitstrainer
- * Sanfte Grenzerfahrungen auf der gesamten Wegstrecke bei jeder Wetterlage.

Deine Investition in mehr Lebensqualität!

Termin:
15. -17. Mai 2020

Preis: 599,- €

Anmeldeschluss:
15 April 2020
Teilnehmerzahl:
4 - 10 Personen

Wanderumgebung:
Hohenloher Land
(Schwäbisch-Hall
Hohenlohekreis, BW)

Detaillierte Informationen unter:
www.selbst-laeufer.de und
www.heffner-outdoor-events.de

selbst läufer
... es ist dein weg



Gunther Reber
WanderCoach,
AusZeit-Begleiter und
Achtsamkeitstrainer

Turmstraße 8
74523 Schwäbisch Hall
mobil: 0172/63 05 729
e-Mail: info@selbst-laeufer.de



heffner-outdoor-events
Bobachshoff 11
74653 Ingelfingen-Bobachshof
Tel: 07940 / 548 514
e-Mail: info@heffner-outdoor-events.de

Bist du bereit?

selbst läufer
... es ist dein weg



Hast du seit langem das Gefühl: „Ich kann nicht mehr, ich muss hier raus“?

Bist du heute Morgen bereits erschöpft aufgestanden?

Hast du schon heute Nacht wach gelegen und dich gefragt, wie du das noch alles schaffen sollst?

Setzen dich die Veränderungen in dieser schnelllebigen Zeit und die ständige Erreichbarkeit unter Druck?

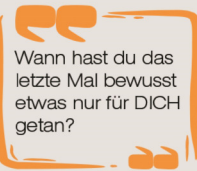
Hast du das Gefühl, dass du kaum mehr Luft zum Atmen hast?

Ist deine Unternehmungslust nach Feierabend sehr gering?

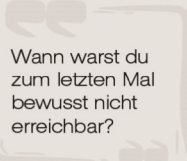
Schlägt sich deine Unzufriedenheit inzwischen auf alle Lebensbereiche nieder?

Hast du diese Fragen mit überwiegender Zustimmung beantwortet?

Dann stelle mal folgende Überlegungen an:



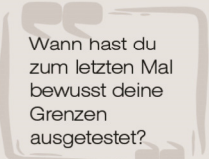
Wann hast du das letzte Mal bewusst etwas nur für DICH getan?



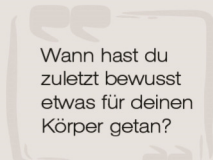
Wann warst du zum letzten Mal bewusst nicht erreichbar?



Wann warst du zum letzten Mal bewusst in der Natur?



Wann hast du zum letzten Mal bewusst deine Grenzen ausgetestet?



Wann hast du zuletzt bewusst etwas für deinen Körper getan?

Wie wäre es, wenn du jetzt die Möglichkeit dazu hättest?

selbst läufer
... es ist dein weg

Mit einer 3-tägigen Wander-AusZeit das Gefühl erleben, entspannt zu sein!

Drei Tage außerhalb vom Alltag, nur für dich und nicht erreichbar!

Drei Tage die Natur erleben und einmal so richtig loslassen!

Drei Tage nur mit dem Wesentlichsten und ballastfrei unterwegs!

Drei Tage entschleunigt und gesund an Grenzen gehen!

Drei Tage bewusst(er)leben und lernen, achtsamer das Leben zu gestalten!

selbst läufer
... es ist dein weg

