



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

Darmstadt, den 09.09.2021

Einladung vom FFN e.V. zum Workshop-Spaziergang

Coaching / Natur-Resilienz-Training im Wald

Workshop-Spaziergang im Wald beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur oder im Wald sind gesund, da wir uns an der frischen Luft bewegen, die Terpene, die die Bäume und Blüten abgeben, einatmen, durch das Grün die Augen entspannen und die Geräusche der Natur entschleunigend und gesundheitsfördernd auf uns wirken, ohne dass wir irgendetwas tun müssen.

Bei einem geführten Workshop-Spaziergang im Wald lernen interessierte Frauen am **Samstag, den 18.09.2021 um 14.00 Uhr**, wie diese positiven Eigenschaften des Waldes mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga und Qi Gong sowie einem kurzen Vortrag zum Natur-Resilienz-Training und einer angeleiteten Coachingübung für jede Teilnehmerin wirken und uns helfen Themen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und uns ein Stück auf unserem Weg begleiten können. Zum Ausklang des Nachmittags werden alle Teilnehmerinnen mit einer Meditationseinheit entspannt nach ca. 2,5 Stunden den Wald wieder verlassen und erfahren haben, wie mit wenig Aufwand der Stress durch die Außenwelt oder Innenwelt abgebaut werden kann und wie viel Spaß es macht, sich selbst etwas Gutes zu tun. Treffpunkt ist **14:00 Uhr auf dem Parkplatz am Naturfreundehaus Ober-Ramstadt, Am Heidenacker /Breitensteinweg 100, 64372 Ober-Ramstadt.**

Es referiert Christa Seidler, Coach und Natur-Resilienz-Trainerin, die neben zwei zertifizierten Ausbildungen zum Diplom-Resonanz-Coach und systemischen Coach, ihre Arbeit um Angebote im Wald komplettiert hat. Ihr Angebot richtet sich im Coachingbereich vorwiegend an Einzelpersonen und wird durch die Arbeit als Natur-Resilienz-Trainerin auch für Gruppen zugänglich und mit Coachingeinheiten verbunden. Durch die Kombination vieler Bereiche ist die Gesundheitsförderung im psychischen wie auch physischen Bereich kombiniert und für alle Teilnehmer auch selbstständig anwendbar.

Die Hygienevorschriften werden eingehalten. Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 15,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/9714233. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung bis zum **17.09.2021 um 12 Uhr**. unter: info@fachfrauennetzwerk.de, weitere Infos unter www.fachfrauennetzwerk.de

Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33