

Ged(h) löst *intensiv*

achtsam & wandernd in die eigene Kraft

Ged(h) löst intensiv

Für Menschen, die sich nach Ruhe sehnen, um klarer zu sehen und als vertiefender und intensiver Abschluss nach einer Phase des Coachings.
Wandernd in die Tiefe gehen und die Lösung spüren.

Vertrauen

Freude



Ged(h) löst intensiv

findet viermal im Jahr für je 2,5 Tage statt.

Du erlebst Dich als
Teil der Gruppe

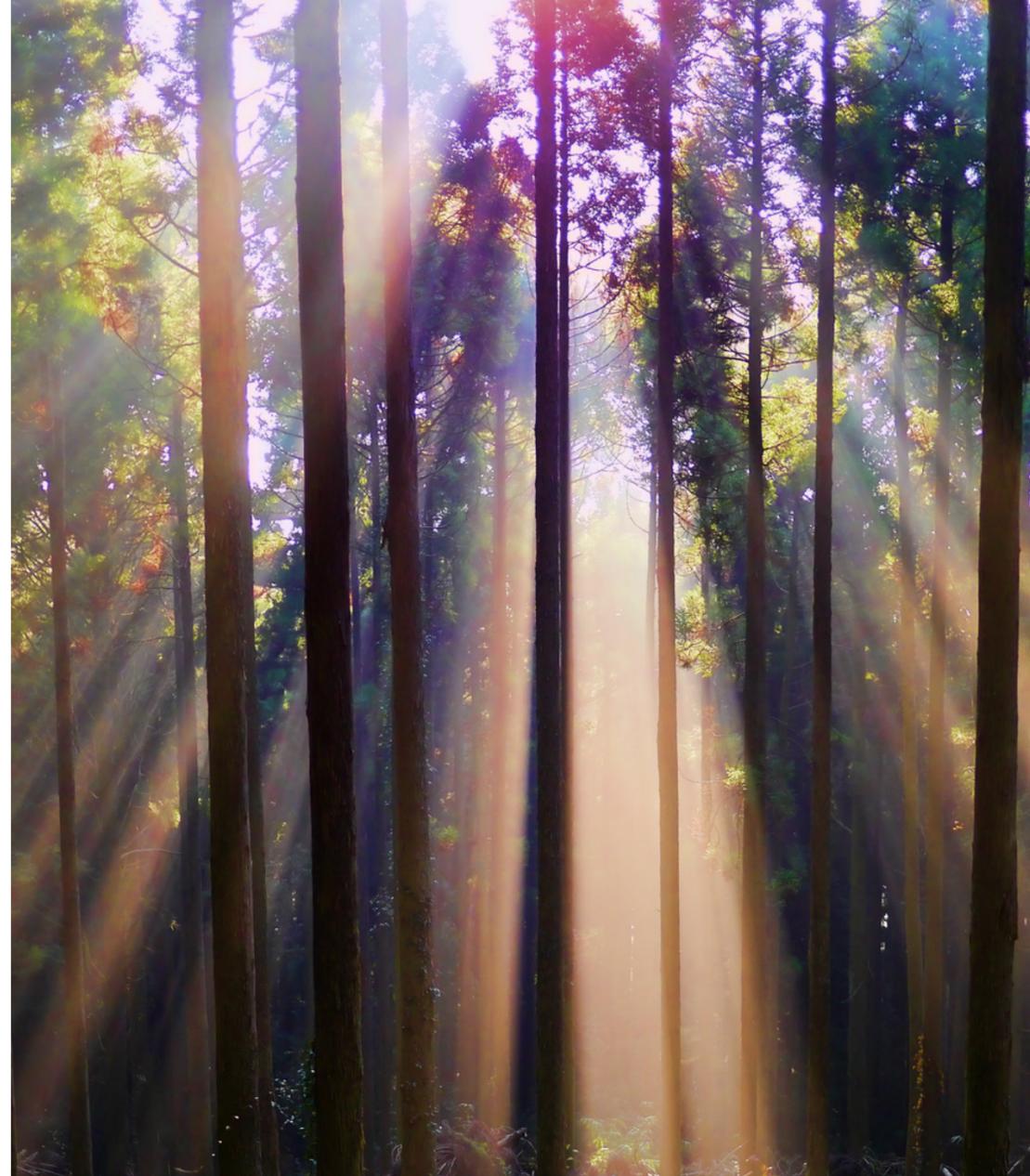
Gleichwertigkeit

Bewegung im Innen und
Außen, Vertrauen in den
eigenen Körper bekommen
und ihn spüren.

Bewegung

In der Stille sich selbst hören &
sich selbst Aufmerksamkeit,
sowie Erholung schenken.

Stille



Achtsamkeit

Der Wald mit seiner reizminimierten
Atmosphäre unterstützt uns im Üben von
Achtsamkeit

Das erlebst Du in zwei Tagen

Ged(h)lost intensiv

Wir verbringen in einer Kleingruppe
von 6-8 Personen viel Zeit in der
Natur. Dabei werden wir 2 kürzere
Wanderungen und eine
Tageswanderung unternehmen,
Meditationen & Achtsamkeitsübungen
machen, Raum & Zeit für Stille aber
auch für anregende Gespräche finden.
Wir werden gehend die Lösungen
spüren und festigen. Zuversicht und
Vertrauen gewinnen. Die eigenen
Ressourcen wahrnehmen und Freude
dabei haben.

Der Wald unterstützt uns mit dem Biophilia Effekt und lässt uns entspannte Tage erleben

Entspannungspur

Ge(h)löst intensiv findet in ausgewählten Regionen Deutschlands mit bewaldeter Natur statt. Die jeweiligen Unterkünfte stehen in enger Verbindung mit der Natur der Regionen.
Naturnähe, Raum für Stille, Freundlichkeit & die unmittelbare Möglichkeit zum Wandern in entspannender Umgebung zeichnen die Unterkünfte während des Ge(h)löst intensiv aus!



Der Rucksack füllt sich...

Mit Erlebnissen & Wissen in und aus der Natur!

Positiven Gefühlen und Gesprächen, die in der Erinnerung bleiben!

Erlebten und gefühlten Methoden, die Dir im Alltag helfen zurück zu Dir, in Deine Kraft & Ruhe zu kommen!

Ressourcen

Expertensatus





Auf Deinem Weg

Lass es los und es bleibt dir - nur anders

Hab Vertrauen in den Weg, den Du gehst! Wir sehen mehr von den vielen Möglichkeiten um uns herum, wenn wir langsam gehen und Pausen zum Innehalten und Zuhören machen.

Langsamkeit

Gut Ding, braucht Weil...

Akzeptanz

Als Voraussetzung für den nächsten Schritt

Loslassen

Um den Kopf und die Hände frei für Neues zu haben



Gelöst intensiv

Kleine Gruppengröße von 6-8 Personen
Naturnahe Unterkunft mit regionalem Bezug
waldreiche Umgebung
Stille & Bewegung

Deine Begleitung

Anna Ullrich

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit in der Natur!

Gelöst intensiv

basiert auf der Ausbildung zum Gelöst!Coach nach
Carola Baxman, bei der ich mich an dieser Stelle
bedanken möchte!

Es geht immer weiter. Immer.

Ged(h)löst intensiv

Gutes kann so ein einfach sein.