

„In den Bergen bekommen die Gedanken ihren freien Lauf, und es gibt keine größere, wesentliche Entscheidung in meinem Leben, die ich nicht dort getroffen hätte ...“

Viktor E. Frankl
(Neurologe, Psychiater, Begründer der Logotherapie und Bergsteiger)



Termine und weitere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Website:

www.nowack.at

Mag. Renate Nowack

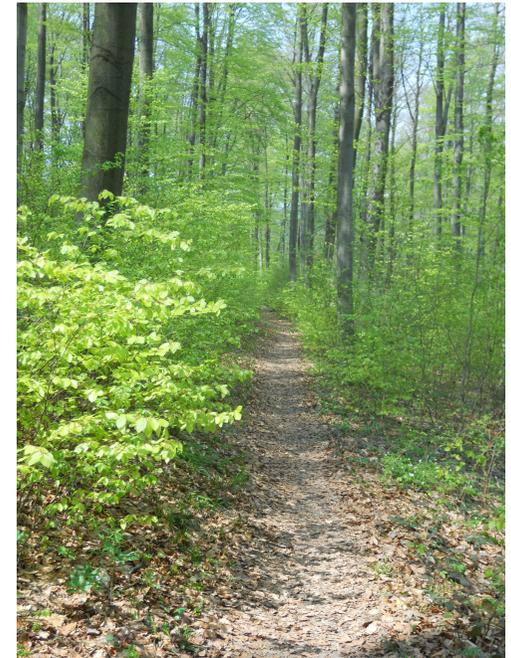


Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie, ÖAGG), Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin,
Diplomsozialarbeiterin, Animations- und Spielpädagogin (AGB), Ausbildung in CranioSacraler Therapie (Upledger Institut), Weiterbildung in systemischer Paartherapie sowie in Traumatherapie (ITPP) und Hypnosystemischer Therapie;
staatlich geprüfte Wanderinstructorin (BSPA Linz und Innsbruck), Übungsleiterin Therapieklettern (ITK), Lachyogatrainerin

**Matrosengasse 5
1060 Wien
Tel. 0676/ 44 50 465
renate@nowack.at
www.nowack.at**

Therapie- Wandern

Wandern mit Selbsterfahrung



Mag. Renate Nowack
Psychotherapeutin, Psychologin
Wanderinstructorin



Therapie - Wandern



Gehen bringt nicht nur den Körper in Bewegung, auch innere Prozesse kommen dabei leichter ins Fließen. Therapeutisch begleitetes Wandern nutzt diesen Vorteil:

Die Natur als lebendiger Therapie-Raum bietet vielfältige Möglichkeiten für ressourcenorientiertes Arbeiten und Persönlichkeitsentwicklung.

Die Verbindung von Naturerleben, Bewegung und Selbsterfahrung unterstützt die positive Entwicklung psychischer Prozesse: Stärkung des Selbst, Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie Eröffnung neuer Perspektiven und Handlungsspielräume.

Angebote

◆ Einzelwanderungen

Ort und Dauer der Psychotherapie in der Natur wird individuell vereinbart und den jeweiligen Bedürfnissen angepasst.

◆ Gruppenwanderungen

zu folgenden Themen:

- Stress ver-gehen, Wege zu mehr Gelassenheit;
- Wandern in Stille und Achtsamkeit - Schweigewanderung mit Sprechpausen;
- Wandern als Burnout-Prävention;
- Wandern als sanftes Antidepressivum;
- Wandern und Lachyoga;
- Wie gehe ich? Wie stehe ich? Wie lebe ich? Wandern und Körperwahrnehmung;

u.a.

Die Gruppenwanderungen erfolgen teilweise in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Alpenverein Edelweiss.

◆ Teamwanderungen

zur Teambildung und Verbesserung der Beziehungen im Team, sowie Förderung der Kommunikationsfähigkeit; nach Absprache

◆ Bergseminar

Selbsterfahrung am Berg
Wochenende

Die Wanderungen finden zu jeder Jahreszeit bei fast jedem Wetter statt.

