



WALK´N´TALK

Selbsterfahrung im Gehen



Gehen ist in Bewegung kommen. Es ist Energiegewinnung aus der Verbindung von Körper und Geist in ihrer einfachsten Form.

Sie wollen Ihre Lebensqualität verbessern, Stress und Stresssymptome reduzieren?

Gehen Sie weiter!

Gemeinsam mit anderen in einer Gruppe bewältigen Sie ein Stück (Lebens-)Weg in der Natur.
Sie reflektieren wie es Ihnen dabei ergeht und lernen weiter zu gehen.

Elemente der Reflexion

- der Kontakt zu sich selbst und zur Umgebung
- Ihre Haltung zu Körper und Geist
- Rhythmus und Pause
- Spannung und Entspannung
- Blockade und Wendigkeit
- Gesundheit und Krankheit
- Annehmen und Abgeben

Ziele:

- Sie kommen in Bewegung und auch in Ihnen geht etwas vorwärts.
- Sie gehen in Richtung Balance zwischen Ihrer psychischen, physischen und sozialen Gesundheit.

Kosten:

€ 60,- pro Teilnehmer und Teilnehmerin

Termin und Ort:

24. April 2010 von 9:00 bis 13:00 Uhr in Wien-Umgebung

Trainerinnen:

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger, Psychotherapeutin, Pädagogin
Mag. Alexandra Petrovics, Akademische Outdoortrainerin nach IOA(R), Pädagogin

Anmeldung und Information:

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at

WALK´N´TALK

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger
T: 0699 11 08 68 38

M: office@peinbauer-berger.at
www.peinbauer-berger.at