



Kraft tanken in der Natur

Meditative Streifzüge durch den Kraichgau

Immer mehr wissenschaftlichen Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stress-Symptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten.

Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt, wenn wir im Wald spazieren gehen. Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Muskelspannung und Konzentration der Stresshormone im Blut sinken, das Immunsystem wird gestärkt, die Atmung vertieft. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, die Stimmung verbessert. Dies zeigte sich sogar bei Patienten mit einer Burnout-Symptomatik oder Depressionen. In Japan sind Waldspaziergänge bereits seit langer Zeit eine anerkannte Therapieform.

All dies sind gute Gründe nicht nur im Krankheitsfall, sondern präventiv Streifzüge durch die Natur zu unternehmen und dabei Kraft für den Alltag zu tanken. Auf meinen meditativen Naturerkundungen können Sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Wasserlandschaft erfahren. Kleine Meditationseinheiten runden die Streifzüge ab.

Vorkenntnisse und Wandererfahrung sind nicht erforderlich. Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution.

Dauer: jeweils ca. 2h.

Streckenlänge: jeweils ca. 5 km.

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

