

Meditatives Wandern

Dass Bewegung in der Natur gesund hält, ist allgemein bekannt. In meinen Wanderungen geht es jedoch um mehr als das.

Nicht die sportliche Aktivität, sondern bewusstes und achtsames Gehen und die Einbindung des Naturerlebens stehen bei meinen Wanderungen im Vordergrund, welches ich begleite mit kurzen Yoga- und Atemübungen.

Es geht darum, alle Sinne mit ein zu beziehen - alles was um uns herum ist, Farben, Gerüche, Geräusch, bewusst und bewertungsfrei wahr zu nehmen - und mit der Kombination aus Bewegung und dem Gewahrsein auf das Hier und Jetzt eine Verbindung zu uns selbst und zur Natur zu erzeugen.

Wenn Körper und Geist verbunden sind, fühlen Sie sich ausgeglichener und entspannter, Sie

stärken Ihre Konzentrationsfähigkeit und können damit leichter durch den Alltag gehen.

Sind Sie neugierig und wollen sich mal auf andere Weise als gewohnt draußen bewegen? Möchten Sie die Natur auf neue Art erleben? Wünschen Sie sich eine ganzheitliche Methode für Ihr Wohlbefinden?

Dann wandern Sie mit mir über Wiesen, durch Wälder, zu Kraftplätzen und an Ufern von Flüssen und Seen entlang.

Neugierig? Ich freu mich auf Sie!

Silke Christine Macher
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.macherbewegt.de

*Auch wer um die ganze Welt reist,
um das Schöne zu suchen,
findet es nur, wenn er es in sich trägt.*

Ralph Waldo Emerson



Meditatives Wandern

Termine	Sept. bis Nov. / Febr. bis Juni sonntags, auf Anfrage
Uhrzeit	Start jeweils ca. 10:00 Uhr, Ende nach 4-6 Stunden inkl. Pausen und abschließender Einkehr in einem Wirtshaus (optional)
Orte	südlicher MVV/Bahn-Bereich Start und Ziel der Wanderung hängt von Wetter und den Bodenverhältnissen ab.

Kosten	35 € pro Person, ohne Verpflegung
Anmeldung	unter info@macherbewegt.de oder Tel. 0151 257 39 159
Anzahl	mindestens 4, maximal 10 Pers.
Sonstiges	Sie benötigen festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung, genügend Flüssigkeit & Essen und sollten die körperliche Ausdauer für eine Wanderung von ca. 10-15 km haben.