

Auszeit Bewusstsein Kraft



Wandernd wahrnehmen
Achtsamkeitstraining für Mütter in den Bergen



Bereit für mehr **ICH** ...in all dem **WIR**?

Du bist Mutter und willst Dir Zeit nur für Dich und Dein Wohlbefinden nehmen?
Du möchtest zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit finden?
Und Du bist gerne in den Bergen?

Dann erlerne alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen beim Wandern.
Gönne Dir diese geführte Auszeit in wunderschöner Natur und finde zurück in Deine Kraft.



Kraftvoll in den Alltag starten!

Mit neuer Klarheit startest du wieder in den Familienalltag.

Dank Deiner individuellen Methoden kannst Du auch allein weiter an Deiner Gelassenheit arbeiten.

Du weißt, worauf Du nun bei der Selbstfürsorge besonders achten kannst.

Das Zusammensein mit Deinen Liebsten gestaltest Du bewusster.



Sich wandernd wahrnehmen!

Zwei Tage wanderst Du mit mir als Coach und Wanderführerin und Gleichgesinnten auf leichten bis mittelschweren Wegen im Tiroler Kaisertal oder Münchner Umland - unser Weg ist das Ziel.

Mit jedem Schritt baust Du Anspannung ab und genießt die Natur intensiver.

Unterwegs halten wir an Kraftplätzen und ich führe Dich durch Entspannungsübungen und Reflexionsfragen in Deine innere Ruhe.
Du erkennst das Potential von Achtsamkeit als Methode und als Haltung.

Damit Du auch selbständig an Deiner Ausgeglichenheit arbeiten kannst, definieren wir für Dich alltagstaugliche Übungen und Tools.



Physische und mentale Begleitung

Selbst Mutter, weiß ich wie wertvoll schon kleine Auszeiten sind. Als zertifizierte Systemische Coach und Trainerin für Achtsamkeit stehe ich für Lebensfreude, Optimismus und Vertrauen.

Die Bergwelt steht für mich für Entspannung, Wohlbefinden und Klarheit.

Deshalb ist es meine Vision durch die Kombination aus Achtsamkeit und Bergwandern, Müttern wie Dir einen Weg zu neuer Kraft aufzuzeigen.



Deine ICH-Auszeit hast Du Dir verdient. //
Wenn Du Dich kraftvoller fühlst und glücklich bist, //
dann gibst du dies auch an Deine Familie weiter!

Ich freue mich auf Dich und unseren Austausch zu weiteren Details:

Impulse Moser • Julia Moser • Adams-Lehmann-Str. 75 • 80797 München

Wende Dich gerne bei Fragen via E-Mail oder Telefon an mich.
Weitere Termine, Einzel- bzw. Gruppenbuchungen für Firmen sind auf Anfrage möglich.

E-Mail: jm@impulse-moser.de • Mobil: +49 (0)171 5383 754 oder Festnetz +49 (0)89 46 22 85 09

Deine Auszeit mit Fokus auf Achtsamkeit

2-Tages-Programm geführt von zertifizierter Systemischer Coach und Trainerin für Achtsamkeit sowie Tiroler Bergwanderführerin inkl. Versicherung

Telefonisches Vorgespräch: Deine Erwartungen und Bedürfnisse abstimmen

Wandern und Achtsamkeitstraining mit Gleichgesinnten:
max. 4 Teilnehmerinnen

Methodik: Ganzheitliche Methoden aus der Achtsamkeitslehre, dem Systemischen Coaching und der Positiven Psychologie

Voraussetzung: Freude am Wandern, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.
Kondition abhängig vom Programm
und nach Rücksprache:
täglich 4- bis 5-stündige Wanderungen
mit min. 500 und max. 900 Höhenmetern

Details & Termine: www.impulse-moser.de/berge und auf Anfrage



www.impulse-moser.de