

Bring's in Bewegung

Wandern mit max. 8-10 Teilnehmern auf Premium-Wanderwegen im Steinwald, ein Tag Auszeit in der Natur:

- Komm aus dem Hamsterrad und spring ins Leben
- Entdecke deine Bedürfnisse abseits Erwartungen anderer
- Über Akzeptanz zum selbstbestimmten Dasein
- Stressmanagement leicht gemacht

Auszeit? Dein Körper braucht ein Anders!

**Ich unterstütze Menschen zwischen 30 und 50 Jahren, sich wieder rundum wohlzufühlen.
Ich fördere dich auf einer Wanderung um:**

- den Stresspegel deines Körpers zu reduzieren
- mental und geistig neu aufzutanken
- womöglich deine Prioritäten zu sortieren
- eine Verbindung zur Natur zu verstärken
- neue Perspektiven und Potentiale zu erforschen

**09. Mai
2026**

Buche jetzt deine Wanderung mit mir!

Ich verfolge einen ganzheitlich, christlich geprägten Ansatz. Durch mein landschafts-ökologisches Wissen und die langjährigen Tätigkeiten im Naturschutz erfährst du faszinierende natürliche Zusammenhänge. Aufgrund von prägenden Erfahrungen im Leben sowie Einblicken in viele berufliche Bereiche kann ich dich tiefgehend bei deinen Prozessen unterstützen. Mittels Übungen und Gesprächen auf den Wanderungen und durch den Spiegel der Natur stärken wir deine Selbstwahrnehmung und deine Persönlichkeit. Weitere Informationen zu meinen Angeboten und zu meiner Qualifikation findest du auf meiner Homepage.