

Information zur Auszeit vom Alltag

Die Wanderungen sind leicht zu gehen, da es sich bei den Wegen entweder um gekennzeichnete Wanderwege oder um Forstwege handelt.

Der Schwerpunkt der Wanderung liegt nicht darin viele Kilometer abzulaufen, sondern insbesondere in die **Entschleunigung** und **Achtsamkeit** zu kommen, um wieder bei sich zu sein.

Hilfreiche Utensilien:

Gutes festes Schuhwerk

Wetterabhängige Kleidung, evtl. Regen- oder Windschutz bzw. wärmere Jacke/Pullover

Bequeme Kleidung, da wir uns auch setzen werden!

Gute Unterlage zum Sitzen (Sitzkissen oder Decke)

Kleiner Rucksack, um die zusätzlich mitgebrachte Kleidung oder Decke zu verstauen, sofern sie nicht benötigt wird.

Getränk (am besten Wasser ohne Kohlensäure oder Tee) evtl. kleine Brotzeit

Kleiner Block und Stift

Interesse an Neuem und offen sein für die Erfahrungsübungen und kleinen Meditationen.

Hinweis:

Bei dieser Wanderung möchte ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit bieten sich ganz auf sich zu konzentrieren. Das erfordert Ruhe und möglichst wenig Ablenkung.

Aus diesem Grund bitte ich um Verständnis dafür, dass Hunde **nicht** teilnehmen können.

Auf besonderen Wunsch kann individuell eine spezielle Wanderung mit Hund angeboten werden. Dazu können Sie mir eine Mail schreiben oder über das Kontaktformular auf meiner Homepage an mich herantreten.

Viel Freude und Spaß am Leben wünscht Ihnen
Ute Peppermüller



UTE PEPPERMÜLLER
**AUSZEIT- UND
WANDERCOACH**

Herkulesstraße 47
34119 Kassel

mobil: 0179. 46 27 819
up@auszeitcoach.de
www.auszeitcoach.de