



COACHING, WORKSHOPS,  
WALDBADEN.

# DEINE NATUR WARTET AUF DICH!

Der Wald - Raum für  
Sensibilität, Entwicklung, Ruhe  
und Kraft

*Im Wald bieten sich vielerlei Möglichkeiten für Dich:*

- *Entschleunigung*
- *Achtsamkeit für Dich und die Umgebung*
- *Aktivierung von Körper und Geist*
- *Digital Detox*
- *Vertiefung der Wahrnehmung*
- *Einfach nur Erholung in einer kleinen Gruppe  
beim Waldbaden*
- *Weiterentwicklung im natürlichen Raum beim  
Coaching im Wald*
- *Auseinandersetzung mit Hochsensibilität in einem  
Raum, der das mehr als nur zulässt.*



# Waldbaden Kurse 2021

Stattfinden wird der Kurs ca. 5 Autominuten von Schaffhausen entfernt. Auf Anfrage komme ich auch für eine Gruppe in Deinen/Euren Wald und biete es als Ergänzung Eures betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

## SCHNUPPERKURSE

DAUER: CA. 2,5STUNDEN

## TAGESKURSE

DAUER: CA. 4STUNDEN

## Integrales Coaching

Der richtige Coach für Dich sind der Wald und ich, wenn Du auf professionelle und ehrliche Hilfe bei folgenden Themen zählen willst:

- mehr Balance im Leben (mehrZeit)
- Veränderung Deines Alltags
- die Suche nach Dir selbst
- Umgang mit Hochsensibilität

## Workshops Hochsensibilität

Du erhältst einen völligen neuen Blickwinkel auf eine Deiner wertvollsten Gaben. Zusammen schärfen wir die Sinne und entwickeln diese Stärke weiter. Du lernst Techniken, wie Du im Alltag mit Deiner Sensibilität klar kommst. Du kannst auf mich und mehr als 20 Jahre bewusste Entwicklung im Umgang mit Hochsensibilität zählen.

Mehr Informationen findest Du auf der folgenden Webseite:

[www.waldsein.com](http://www.waldsein.com)

