

Geleiteter Waldspaziergang „Mein aktuelles Lebensmotto in der Natur finden“

am 13.10.21, 9.00 – ca. 12 Uhr, Grenzübergang Köpfchen

angeboten vom Patienten Rat und Treff (PRT) Eupen

Die Natur bietet uns weit mehr als Raum für Erholung und sportliche Aktivitäten. Sie ist auch der ideale Ort, um sich mit persönlichen oder beruflichen Zielen zu beschäftigen.

Der Wechsel von der manchmal beengenden Alltagsumgebung ins Freie eröffnet uns neue Perspektiven. Die Natur bietet einen Spiegel für individuelle Themen und eine ideale Projektionsfläche für unbewusste Bedürfnisse. Naturmetaphern helfen uns, Ziele in starke bildhafte Worte zu fassen, die ihre Wirkung nicht nur auf bewusster, sondern auch auf unbewusster Ebene entfalten.



Lebensmottos oder sogenannte Mottoziele sind wichtiger Bestandteil verschiedener psychologischer Ansätze zum Selbstmanagement, das heißt zur selbstbestimmten Umsetzung persönlicher oder beruflicher Entwicklungsziele. Als naturverbundener Mensch und Naturcoach übertrage ich die Idee der Mottoziele, angelehnt an das Züricher Ressourcen Modell (ZRM®), gerne in die Natur.

Bei dieser Waldwanderung machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach unserem aktuellen Lebensmotto. Jede(r) erhält dabei die Gelegenheit, ein hilfreiches Motto für sich zu finden, das zur jeweils aktuellen persönlichen Situation passt. Dabei werden sich Phasen der Stille, in denen wir unseren eigenen Gedanken und inneren Bildern nachgehen, und Phasen des Austausch und der gegenseitigen Inspiration abwechseln.

Die Teilnahme ist **kostenlos**. **Anmeldung beim PRT** unter:

<https://www.patientenrat.be/archiv/veranstaltung/achtsame-waldwanderung/>

Ich freue mich auf einen wohltuenden, inspirierenden Waldspaziergang mit Ihnen!

P.S.

Wenn Sie ein weitergehendes Interesse am ZRM® Selbstmanagement haben, finden Sie unter meinen Veranstaltungsangeboten hierzu auch mehrtägige Workshops. Sie können diesen Waldspaziergang als „Schnupperangebot“ nutzen, um einen ersten Einblick in die Methode zu erhalten.

Bei Rückfragen melden Sie sich gern: mail@brittaschmenk.de

Dr. Britta Schmenk, Dipl.-Psychologin, Karlsgraben 27, 52064 Aachen, www.brittaschmenk.de