



„HERZ.SCHRITTE“



Was sind HERZ.SCHRITTE?

Ein Ankommen bei dir selbst durch Bewegung in der Natur und mit Hilfe von Farben. Du findest deinen eigenen Rhythmus, kannst dich Themen widmen, die dich aktuell beschäftigen und gleichzeitig etwas für deinen Körper, dein Wohlbefinden und deine Kreativität tun! Hier werden Prinzipien des Waldbadens (Shinrin Yoku) und des Walk & Talk Coachings mit meiner Erfahrung als Lebensberaterin und der regenerativen Wirksamkeit von Natur und Farben vereint. Sanfte Übungen in der Natur verbinden sich mit kreativen Methoden.

- ❖ **Deinen eigenen Rhythmus finden**
- ❖ **Entschleunigung**
- ❖ **Die Sinne schärfen & deinen Selbstwert stärken**
- ❖ **Herzensthemen bearbeiten**
- ❖ **Immunsystem & Herz-Kreislauf stärken, Stress reduzieren**
- ❖ **Die Intuition vertiefen & Kreativität fördern**
- ❖ **Dir eine Auszeit gönnen, Spaß & Freude fühlen**

Nach einem vorherigen, telefonischen Erstgespräch wird ein Termin an einem individuellen für dich passenden Ort in der Natur vereinbart.

Dauer: ca. 2 Std. Investition: 120.- € inkl. Material

Ich freue mich sehr darauf, mit dir deine HERZ.SCHRITTE zu gehen!

Mag.^a Kathrin Sowa-Mörzl
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zertifizierte Fachtrainerin
T: +43 650 527 69 47 E: office@herzbunt.at www.herzbunt.at