



„HERZ.SCHRITTE.“



Was steckt hinter 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 kannst 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 Beraterin und dem Wissen um die regenerative Wirksamkeit der Natur und der Farben vereint. Sanfte Übungen in der Natur werden mit kreativen Methoden vereint und an das jeweilige Thema angepasst.

- ❖ **Eigenen Rhythmus finden**
- ❖ **Entschleunigung**
- ❖ **Sinne schärfen & Selbstwert stärken**
- ❖ **Herzensthemen bearbeiten**
- ❖ **Immunsystem & Herz – Kreislauf stärken, Stress reduzieren**
- ❖ **Intuition vertiefen & Kreativität fördern**
- ❖ **Auszeit, Spaß & Freude**

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

Dauer: ca. 1,5 -2 h. Investition: 135.-€ inkl. Material

Ich freue mich sehr mit dir gemeinsam Schritte des Herzens zu machen!

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