

Der „kinesiologische Waldspaziergang“

Wie wäre es mit einer kinesiologischen Sitzung eingebettet in die Natur? Spätestens seit „Waldbaden“ bzw. „Shinrin Yoku“ in aller Munde ist, gelten Waldspaziergänge als gesundheitsfördernde Maßnahmen. Sie sollen das Herzkreislaufsystem beruhigen, Stresshormone reduzieren und sogar das Abwehrsystem stärken. Also die perfekte Umgebung um unseren Stress abzugeben und neue Energie aufzunehmen.



Durch die kinesiologische Sitzung im Wald können Blockaden abgebaut werden, die uns daran hindern unsere Ziele zu erreichen. Dabei wird das Ziel zunächst so definiert und aktiviert, dass die Erreichung für uns erstrebenswert ist. Dann wird ermittelt wann und wieso sich auf dem Weg zum Ziel Hindernisse auftun. Die Kinesiologie bietet nun einen weitgefächerten Methodenkoffer um diese Blockaden abzubauen. So wird jeweils eine Balance mit der passenden Methode durchgeführt um das Ziel zu erreichen. Die Festlegung eines ersten Schrittes oder bestimmter Übungen für zu Hause können ebenfalls unsere Zielerreichung unterstützen. Zusätzlich sorgen auf unserem Waldspaziergang noch Achtsamkeitsübungen für einen behutsameren Umgang mit uns selbst.

Geplante Veranstaltungen 2021:

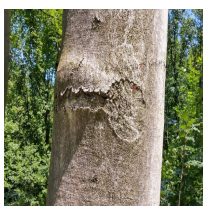
Aufgrund der aktuellen Situation beschränke ich dieses Jahr meine Veranstaltungen auf Kleinstgruppen. Ich hoffe, dass die Lage sich ab April soweit entspannt hat. Die „kinesiologischen Waldspaziergänge“ finden im Aaper Wald mit maximal 3 Teilnehmern/-innen statt. Sie dauern ungefähr zwei Stunden, und die Kosten belaufen sich auf 60 Euro. Es können auch Einzelsitzungen (120 Euro für 2 Stunden) oder individuelle Gruppentermine vereinbart werden. Gutscheine sind ebenso bei mir erhältlich. Melden Sie sich einfach für weitere Informationen unter Telefon 0176/78159943 oder unter kinesiologie@welp001.de. Ich freue mich schon auf Sie!
Ihre HP Andrea Welp

Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“:

Wieso bin ich momentan aus dem Gleichgewicht? Was kann ich dagegen tun? Ziel dieses Waldspazierganges ist es wieder in die eigene Mitte zu finden. Dabei helfen uns die Natur und Übungen aus der Kinesiologie und der Achtsamkeit.
Fr. 16.04.21 10.00-12.00 Uhr, Mi. 12.05.21 16.00-18.00 Uhr, Mi. 02.06.21 17.00-19.00 Uhr, Do. 08.07.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 20.08.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 10.09.21 16.00-18.00 Uhr



Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“:



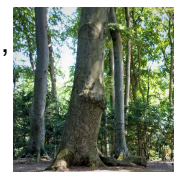
Der Schlüssel als Symbol zur Befreiung aus unseren Zwängen! Auf diesem Waldspaziergang schauen wir mit Unterstützung der Kinesiologie auf hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen. Woher stammen sie und sind sie uns heute noch nützlich?

Mi. 21.04.21 13.00-15.00 Uhr, Fr. 21.05.21 16.00-18.00 Uhr, Do. 10.06.21 16.00-18.00 Uhr, Do. 15.07.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 27.08.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 17.09.21 16.00-18.00 Uhr

Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“:

Was hindert mich daran meine Größe und meinen Wert zu leben? Passe ich mich komplett einer Gruppe an? Ziel dieses Spaziergangs ist es sich selbst zu akzeptieren, sich zu lieben und sich wertzuschätzen.

Do. 29.04.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 28.05.21 15.00-17.00 Uhr, Di. 29.06.21 16.00-18.00 Uhr, Mi. 28.07.21 10.00-12.00 Uhr, Di. 31.08.21 16.00-18.00 Uhr, Fr. 24.09.21 16.00-18.00 Uhr



Geplante Veranstaltungstermine 2021

April		
16.04.21 Fr. 10.00-12.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
21.04.21 Mi. 13.00-15.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
29.04.21 Do. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	
Mai		
12.05.21 Mi. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
21.05.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
28.05.21 Fr. 15.00-17.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	
Juni		
02.06.21 Mi. 17.00-19.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
10.06.21 Do. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
29.06.21 Di. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	
Juli		
08.07.21 Do. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
15.07.21 Do. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
28.07.21 Mi. 10.00-12.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	
August		
20.08.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
27.08.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
31.08.21 Di. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	
September		
10.09.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Gleichgewicht“	
17.09.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Befreiung“	
24.09.21 Fr. 16.00-18.00 Uhr	Kinesiologischer Waldspaziergang „Akzeptanz“	

Hinweise:

Die Veranstaltungen sollen dem Zweck der Entspannung und des Stressabbaus dienen. Außerdem soll die eigene Lebensweise optimiert werden. Es findet keine Therapie im medizinischen Sinne statt!

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Hinweise zum Datenschutz werden Ihnen per Mail zugesandt!