



„Wandern im Empathischen Raum“

NATUR - KÖRPER - GEIST

eine Kombination aus Gewaltfreier Kommunikation,
Bewegungswissenschaft und wunderschöner Natur

ÜG-Leiterin: Mag.^a Julia Stögg

„Innerlich und äußerlich in Bewegung kommen!“

Das Ziel von „Wandern im Empathischen Raum“ ist die GFK als Instrument für ein erfüllteres und friedvolleres Leben zu intensivieren und mit euch selbst und eurer Umwelt in Verbindung zu kommen. Ich werde Übungen anbieten zur Selbstreflexion, das Tanzparket ist ein steter Begleiter, sowie Empathie (ABC Tieftauchen), Rollenspiele etc. werden Teil unserer Wanderung sein. Bewegung in der Natur hilft uns abzuschalten, besser zu uns zu finden, Adrenalin (Ärger, Wut, Stress) abzubauen und uns mit Sauerstoff und positiver Energie wieder aufzuladen. Ich lade euch ein die Natur und ihre Schätze wieder zu entdecken und euch daran zu erfreuen – euch inspirieren zu lassen!

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ Robert Lerch

- Termine:** Samstag, 7. Mai und Samstag 11. Juni 2016 (zwei voneinander unabhängige Termine)
- Ort:** Wir treffen uns um 9:00 Uhr und wir werden den ganzen Tag unterwegs sein. Ich gebe den Treffpunkt zwei Wochen vorher bekannt, aber auf alle Fälle im Raum Salzburg Süd.
- Voraussetzung:** GFK-Einführungsseminar oder intensive Auseinandersetzung mit dem Thema (z.B. GFK Einführungsbuch gelesen)
Wanderausrüstung für jedes Wetter (gutes Schuhwerk, Regengewand)
Freude an der Bewegung, Entdeckersinn und Wetterfestigkeit
- Gruppengröße:** max. 10 Teilnehmer
- Finanzieller Ausgleich:** zwischen 55,- und 75,- Euro (je nach Bereitschaft und Möglichkeit) pro Treffen
- Kontakt:** Mag.^a Julia Stögg
Tel.: 0664/ 14 18 612 E-Mail.: julia.stoegg@elsnet.at

Ich bitte euch mir telefonisch oder per E-mail bis 29. April eure Teilnahme bekannt zu geben. Dies erfüllt mir Klarheit, Leichtigkeit und besseres Planen. Danke!

Zu meiner Person:

- verheiratet mit Thomas Stögg, drei Kinder (Laura Magdalena 2008, Finn-Christopher 2010, Nora Kristina 2012)
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin (Schwerpunkt Bewegung - Gesundheit - Fitness)
- Personal Trainings
- Trainerin und Mitglied im Netzwerk gewaltfrei-austria

