



„Wandern im Empathischen Raum“

NATUR - KÖRPER – GEIST

*eine Kombination aus Gewaltfreier Kommunikation,
Bewegungswissenschaft und wunderschöner Natur*

ÜG-Leiterin: Mag. Julia Stöggel

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“

Ziel dieser Wandergruppe ist es die GFK zu üben und Empathie zu erfahren. Nach einem Theoretischen Input (zB Wut, Scham, Glaubenssätze) üben wir an persönlichen Themen, dazu biete ich euch verschiedene Übungen an. Das Tanzparkett ist immer im Rucksack dabei und bei Bedarf griffbereit. Außerdem entdecken wir wunderschöne Plätze und auch so mancher Wasserfall diene uns schon als kühlende und befreiende Dusche.

Weiters hilft uns Bewegung in der Natur 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!

- Termin:** Samstag, 17. September und /oder 8. Oktober 2016
(zwei voneinander unabhängige Termine)
- Ort:** Ich gebe den Treffpunkt zwei Wochen vorher bekannt, Raum Salzburg Süd.
- Voraussetzung:** *GFK-Einführungsseminar oder intensive Auseinandersetzung mit dem Thema
*Wanderausrüstung für jedes Wetter (gutes Schuhwerk, Regengewand)
*Freude an der Bewegung, Entdeckersinn und Wetterfestigkeit
- Kosten:** zwischen 55,-- und 75,-- Euro (je nach innerer Bereitschaft und Möglichkeit)
- Infos & Anmeldung:** Julia Stöggel unter Tel.: 0664/ 14 18 612 oder E-Mail.: julia.stoeggel@elsnet.at

Zu meiner Person:

- verheiratet mit Thomas, drei Kinder (Laura 2008, Finn 2010, Nora 2012)
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Gesundheit & Fitness
- Trainerin im Netzwerk gewaltfrei-austria
- seit 2014 im Zertifizierungsprozess zur Internationalen Trainerin beim Center of Nonviolent Communication

Mitglied im Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation

