



„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. Wir üben an persönlichen Themen und dazu biete ich euch verschiedenste Übungen an. Das Tanzparkett (4-Schritte) ist immer im Rucksack dabei und bei Bedarf griffbereit. Außerdem entdecken wir wunderschöne Plätze und auch so mancher Wasserfall dient 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!

- Termine:** **13. Mai, 24. Juni, 23. September und 14. Oktober 2017**
(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 und Mitglied im Netzwerk gewaltfrei-austria

