Susanne Heule • Integrative Naturtherapeutin • eidg. anerk. Psychotherapeutin

Waldtherapie-Gruppe ab März 2020 (7 Treffen)

Unser Alltag ist oft geprägt von Stress, Hektik und Entfremdung von unserem eigentlichen Menschsein. Dies kann dem Wohlbefinden und der Gesundheit schaden. Der Wald ist eine wohltuende Umgebung und bietet eine heilsame Abwechslung. Mittlerweile belegen auch Studien die stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes.
Wald ist aber nicht nur entschleunigend, sondern regt uns auch in positiver Weise an. Die Sinneswahrnehmungen treten in den Vordergrund: sehen, hören, riechen, tasten, schmecken. Das bringt uns zu uns selber. Achtsamkeit bedeutet, sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und sich damit heilsame Erholung zu verschaffen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und der Zugang zu den eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräften wird frei.

Inhalte der Gruppe: Bewusstes Unterwegssein, Entschleunigung, Achtsamkeit auf sich selber und Umgebung, Resonanz, multisensorische Spaziergänge, Ressourcenmetaphern, Übungen zu Stressreduktion und Spannungsregulation, Naturgestaltungen, Arbeit an persönlichem Ziel, Austausch in der Gruppe, Umsetzen des Gelernten im Alltag.

Die Waldtherapie-Gruppe eignet sich für Menschen, die

- zuviel Stress und Spannung erleben
- lernen möchten, sich mehr auf die Gegenwart einzulassen und den Moment zu geniessen
- ihre Selbstwahrnehmung üben und mehr SEIN möchten
- zu Fuss unterwegs sein können

Treffpunkt: Fronwald Zürich (Ecke Fronwaldstr./Reckenholzstr., Nähe Bhf Zürich Affoltern)

Zeit: jeweils Freitag, 8.30 bis 10 Uhr

Daten: 13.3., 20.3., 3.4., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6.20

Anzahl Teilnehmende: 5-12

Kosten: 350.- CHF (ab 9 TN Reduktion)

Kleidung und Schuhe: waldtauglich, wetterangepasst, bequem

Mitbringen: Schreibzeug, ev. Plastiksack o.ä. als Sitzunterlage

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Interesse oder Fragen? Kontaktieren Sie mich.
Anmeldung bitte per Mail mit Angabe von Adresse und Tel.nr.

Ich freue mich auf das gemeinsame Unterwegssein im Wald!

Susanne Heule • Psychotherapie, Coaching, Supervision • Wolfswinkel 24 • 8046 Zürich
Tel 079 329 31 88 mail@psychotherapie-heule.ch www.psychotherapie-heule.ch