



***"Wenn man in einen Wald eintritt, so ist es, als betrete man das Innere einer Seele."***

***Paul Claudel.***

**Erleben oder Waldbaden in Wald, Wiese und Weinberg  
Gesamtheitliches Auftanken in der Natur für Körper, Geist und Seele.**

<u>Thema</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Datum</u>	<u>Dauer</u>	<u>Investition Pro Person</u>
<b>Waldbaden – „Shinrin Yoku“ oder Wanderung der Achtsamkeit</b>	Waldbaden bedeutet in der Ruhe und Achtsamkeit gehen. Wir tauchen ein in den Wald und erspüren unsere eigenen Bedürfnisse und Ressourcen. Wir fokussieren uns mit allen Sinnen auf die Natur und lassen alle Sorgen und alles Belastende im Wald zurück.	<b>7.April.2019 14:00 Uhr</b>  ----- <b>20.Oktober 2019 14:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter <a href="mailto:dbergmann@present-life.de">dbergmann@present-life.de</a> oder 015786776349</b>	3,5 Stunden Gehzeit ca. 1,5 Stunden	20.-Euro
<b>Waldbaden – „Shinrin Yoku“  Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Leonberg</b>	Mit allen Sinnen den Wald erleben. Die Sorgen aus dem Privat- und Berufsleben in den Hintergrund treten lassen und den Kopf und Geist klar bekommen. Kraft tanken durch die Einfachheit der Natur.	<b>22.März 2019 9:30 Uhr</b>  <b>Anmeldung über FBS</b>	2,5 Stunden	12.-Euro

<b>Mein Weg zum Ziel</b>	Eigene Ziele realisieren. Welche Schritte sind zu berücksichtigen und was ist die Motivation um an das Ziel zu gelangen?	<b>5.April 2019 19:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung über VHS</b>	3 Stunden	20.-Euro
<b>Waldbaden – „Shinrin Yoku“</b>  <b>Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Leonberg</b>	Mit allen Sinnen den Wald erleben. Die Sorgen aus dem Privat- und Berufsleben in den Hintergrund treten lassen und den Kopf und Geist klar bekommen. Kraft tanken durch die Einfachheit der Natur.	<b>12.April 2019 15:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung über FBS</b>	2,5 Stunden	12.-Euro
<b>Faszination der ersten Wildkräuter, Bäume und Sträucher entdecken. - Zusammenarbeit mit dem Frauenzentrum und Leonie Hauser</b>	Die Faszination der ersten Wildkräuter, Bäume sowie Sträucher entdecken und etwas über ihre Wirkungsweise und Verarbeitung erfahren. Mit dem Erwachen der Natur erhalten wir jedes Jahr die Chance durch innere Reinigung, sowohl geistig als auch körperlich Ballast abzuwerfen. Eintauchen in das was die Natur uns ganzheitlich bietet.	<b>27.April 2019 14:00 Uhr</b>  <b>Teilnahme für Frauen</b>  <b>Anmeldung unter <a href="mailto:dbergmann@present-life.de">dbergmann@present-life.de</a> oder 015786776349</b>	2 Stunden	kostenfrei
<b>Waldbaden – „Shinrin Yoku“</b>  <b>Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Leonberg</b>	Mit allen Sinnen den Wald erleben. Die Sorgen aus dem Privat- und Berufsleben in den Hintergrund treten lassen und den Kopf und Geist klar bekommen. Kraft tanken durch die Einfachheit der Natur.	<b>17.Mai 2019 16:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung über FBS</b>	2,5 Stunden	12.-Euro
<b>Resilienz-Wege zur inneren Stärke</b>  <b>Zusammenarbeit mit der VHS Renningen</b>	Workshop zur Stress- und Burnoutprävention. Krisen und Rückschläge meistern mit den sieben Säulen der Resilienz.	<b>22.Mai 2019 19:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung über VHS Renningen</b>	3 Stunden	20.-Euro
<b>Mitte des Jahres – Sommer / Sonnenwende</b>  <b>Sinneswanderung durch Wiese und Wald</b>	Die Zeit der Pflanzenreife und größten Fülle an Vielfalt. Im übertragenen Sinn Reife des Lebens und der eigenen Mitte. Einverstanden sein mit dem was ist. Abschluss im Weinberg mit kleiner Verkostung und Ausklang	<b>5.Juli 2019 17:00 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter <a href="mailto:dbergmann@present-life.de">dbergmann@present-life.de</a> oder 015786776349</b>	3,5 Stunden	25.-Euro

<b>Auftanken durch die Natur und „Waldbaden“.</b>  <b>Zusammenarbeit mit dem Obst-, Garten-, und Weinbauverein</b>	Auf dem Rundgang durch die Feinau wird einiges Wissenswertes über unsere Natur und deren Einfluss auf uns zu erfahren sein. Ein etwas aufgelockertes Waldbaden mit dem Zusammenspiel der Bäume und Kräuter auf unseren Körper und Geist.	<b>22. September 2019</b> <b>10:00 Uhr</b>  <b>Keine Anmeldung erforderlich</b>  <b>Treffpunkt gegenüber Sound &amp; Light Veranstaltungstechnik</b> <b>Parkplatz Tennisheim</b> <b>Ecke Hertich-Bruckenbachstrasse</b> <b>Leonberg</b>	2,5 Stunden	kostenfrei
--	---	---	----------------	------------

**Mitzubringen sind: gute und wetterfeste Kleidung, evtl. Regenschirm, wenn gewünscht Rucksack mit Getränk und Snack, Sitzkissen, Notizbuch und Stift.**

Um Anmeldung unter [www.present-life.de](http://www.present-life.de) Kontaktformular oder [dbergmann@present-life.de](mailto:dbergmann@present-life.de) dem Familienbildungszentrum oder der VHS wird bis spätestens 2 Tage vor den genannten Terminen wird gebeten.

Bitte bei der Anmeldung den Namen, die Adresse, die Personenzahl, Email und Telefonnummer/Mobil angeben.

Der genaue Treffpunkt wird per Email versandt.

Bei Absage einer Veranstaltung durch den Veranstalter werden bereits bezahlte Beträge zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mindestteilnehmerzahl sind 7 Personen.**

**Die Teilnahme an den Kursen ist zum Teil kostenpflichtig. Um Vorauszahlung wird gebeten. Bitte den Betrag vor der Veranstaltung auf das Konto, welches mit der Treffpunkt-Email versendet wird, überweisen.**

**Als Verwendungszweck den Veranstaltungstitels und -datum sowie des Teilnehmersnamens bitte angeben.**

**Haftung:** Der Teilnehmer nimmt eigenverantwortlich an den Veranstaltungen teil. Für daraus eventuell resultierende Folgen – gleich welcher Art – haftet der Veranstalter nicht.

**Daniela Bergmann**  
**Zertifizierter Personal- und Business Coach**



**Psychologische Beratung**  
**Persönlichkeitsentwicklung**  
**Stress- und Burnout Prävention**  
**Hypnose + EMDR Coaching**