



PRESENT LIFE

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

Runterkommen und Oben bleiben - die Balance halten im täglichen Leben.

**Dazu braucht es ganz schön viel Energie. Damit wir uns der Balanceakt der inneren Harmonie gelingt
biete ich eine Auszeit in der Natur an.**

Geführte Wanderungen in und um die Feinau / Leonberg.

<u>Thema</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Datum</u>	<u>Dauer</u>	<u>Investition pro Person</u>
Innere Reinigung Meditative Kräuterwanderung	Frühling / Neubeginn: Mit dem Erwachen der Natur erhalten wir jedes Jahr die Chance durch innere Reinigung. Abschluss im Weinberg mit kleiner Verkostung und Ausklang.	7.4.2018 15:00Uhr	Ca 4 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	30.-Euro

Wanderung der Stille Meditative Wanderung in der Gruppe und dennoch in der Stille	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	6.5.2018 11:00 Uhr	Ca 3,5 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	20.-Euro Frühbucher bis 29.03.18 = 17.- Euro
Mitte des Lebens Meditative Kräuterwanderung	Sommer / Sonnenwende: Reife des Lebens. Einverstanden sein mit dem was ist. Abschluss im Weinberg mit kleiner Verkostung und Ausklang	9.6.2018 17:00 Uhr	Ca 4 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	30.-Euro
Reif für den Wald Mensch und Natur im Einklang	Raus aus dem Stress und Hin zur Achtsamkeit. Ein Perspektivenwechsel anderer Art	10.06.18 10:30Uhr	Ca 4 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	26.-Euro Anmeldung über VHS Leonberg
Kräuterwanderung Beeren und Wurzelwerk	Herbst / innere Einkehr. Die Fülle des Lebens kosten. Abschluss im Weinberg mit kleiner Verkostung und Ausklang	15.09.18 15:00 Uhr	Ca 4 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	30.-Euro
Wanderung der Stille Meditative Wanderung in der Gruppe und dennoch in der Stille	Den Wald in seinem herbstliches Kleid bestaunen und in die Fülle seines Daseins einfach eintauchen	21.10.18 11:00 Uhr	Ca 3,5 Stunden Gehzeit ca 1,5 Stunden	20.-Euro Frühbucher bis 31.08.18 = 17.- Euro

Meditative Kräuterwanderung ▪ Innere Reinigung

Termin: 7.4.2018 ▪ 15:00 Uhr

Referenten: Anamaria Zube - Pop ▪ Kräuterpädagogin BNE / Daniela Bergmann ▪ Zertifizierter Personal und Business Coach
Treffpunkt: Leonberg/ nahe Leobad. Genauer Treffpunkt wird separat per Email nach Anmeldung versendet.

Frühling / Neubeginn: Mit dem Erwachen der Natur erhalten wir jedes Jahr die Chance durch innere Reinigung, sowohl geistig als auch körperlich. Ballast abzuladen und mit erleichterter Seele einen neuen Lebenszyklus zu starten. Entdecke mit uns die Faszination der ersten Wildkräuter und Heilpflanzen. Tauche ein, was die Natur uns ganzheitlich bietet und sehe was die essbaren „Unkräuter“ und Heilpflanzen alles für uns bereit halten. Abschluss im Weinberg in der Feinau mit kleiner Verkostung und Ausklang

Wanderung der Stille - Wenn du es eilig hast, setzt dich nieder

Termin: 6.5.2018 + 21.10.2018

Referentin: Daniela Bergmann ▪ Zertifizierter Personal und Business Coach

Treffpunkt: Leonberg/ nahe Leobad. Genauer Treffpunkt wird separat per Email nach Anmeldung versendet.

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, sowie Auszeit erspüren.

Alle Bewertung durch die Stille loslassen, sich befreien und ganz werden. Vertrauen in die Natur haben. Stille brauchen wir, um zu hören was leise in uns gesagt wird. Raum geben für Inspiration und der Verbindung zu unserem Herzen. Die intensive Wahrnehmung der Stille ermöglicht uns, zu entschleunigen und von dem Reichtum der Ruhe zu kosten und durch das Schweigen in Gruppe vereint sein. In dieser stillen Zeit werde Texte, Gedanken und eine kleine Imaginationsreise zur Anregung mit auf den Weg gegeben.

Meditative Kräuterwanderung ▪ Sommersonnenwende ▪ Reife des Lebens.

Termin: 9.6.2018

Referenten: Anamaria Zube - Pop ▪ Kräuterpädagogin BNE / Daniela Bergmann ▪ Zertifizierter Personal und Business Coach

Treffpunkt: Leonberg/ nahe Leobad. Genauer Treffpunkt wird separat per Email nach Anmeldung versendet.

Sommer / Sonnenwende: Reife des Lebens. Einverstanden sein mit dem was ist.

Die Zeit der Pflanzenreife und größten Fülle an Aromen und Düften, im übertragenen Sinn gewährt sie auch im menschlichen Leben ein Blick auf unsere eigene Mitte und seelische Reife. Entdecke mit uns die Faszination der Wildkräuter und Heilpflanzen direkt vor unserer Haustüre. Mentale Stärkung durch eine Imaginationsreise am Warmbronner See.

Abschluss im Weinberg in der Feinau mit kleiner Verkostung und Ausklang.

Reif für den Wald ▪ Mensch und Natur im Einklang ▪ Eine Perspektivenwechsel während der Wanderung

Termin: 10.06.18

Veranstalter: VHS Leonberg – in Kooperation mit der Familienbildungsstätte

Referentin: Daniela Bergmann ▪ Zertifizierter Personal und Business Coach

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben oder steht im VHS-Heft

Raus aus dem Stress und Hin zur Achtsamkeit - ein Perspektivenwechsel anderer Art. Während des Spaziergang werden wir mittels Kraftorte, Metaphern und Perspektivenwechsel unser seelisches Gleichgewicht in Einklang bringen. Hierbei geht es um unsere innere Haltung und die regenerierende Wirkung die der Wald auf uns hat. In dem wir uns auf den Wald fokussieren und uns auf ihn einlassen, darf der Wald seine heilende Wirkung in uns entfaltet. Die Kraft der Natur spüren und mit jedem Schritt durch den Wald werden wir aufatmen und dabei erleben wie Stress und

Sorgen des Alltags kleiner werden und verschwinden. Eintauchen in die Natur, den Zugang zu uns selbst ermöglichen - um intuitiv die passende Lösung finden.

Meditative Kräuterwanderung ▪ Beeren und Wurzelwerk ▪ Ernte und innere Einkehr

Termin: 15.09.2018

Referenten: Anamaria Zube - Pop ▪ Kräuterpädagogin BNE / Daniela Bergmann ▪ Zertifizierter Personal und Business Coach

Treffpunkt: Leonberg/ nahe Leobad. Genauer Treffpunkt wird separat per Email nach Anmeldung versendet.

Herbst / Rückzug: unsere innere Einkehr. Der frühe Herbst beschert uns reiche Ernte an Wildfrüchten, ein letzter Rausch an Farbe vor dem Winter und führt uns neben den gehaltvollen Wurzeln im Pflanzenreich auch zu unserem eigenen Wurzelwerk und inneren Einkehr. Lernen wir aus der "Schatzkammer Natur" dass in dem Wechsel zu der dunkleren Jahreszeiten eine ungeheure Stärke liegt.

Abschluss im Weinberg in der Feinau mit kleiner Verkostung und Ausklang.

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 Kontaktformular oder dbergmann@present-life.de wird bis spätestens 2 Tage vor den genannten Terminen wird gebeten.

Bitte gebt bei der Anmeldung den Namen, die Adresse und die Personenzahl an.(Tel.: ..,E-Mail: ...).

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

Der genaue Treffpunkt wird per Email versandt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mindestteilnehmerzahl sind 7 Personen.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenpflichtig. Um Vorauszahlung wird gebeten. Bitte überweist den Betrag vor der Veranstaltung auf das Konto welches wir mit der Treffpunkt-Email versenden.

Als Verwendungszweck den Veranstaltungstitels und -datum sowie des Teilnehmernamens 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

PRESENT LIFE • www.present-life.de • dbergmann@present-life.de • Steuernummer 70460/37290