



## Frühlings-Wander-Auszeit mit Impulsgedanken

### Innehalten – Genießen – Anregen

Die Tage werden wieder etwas länger und damit wächst die Lust, „Draußen-Zeit“ zu verbringen. Ich lade Sie zu Ihrer persönlichen Frühlings-Wander-Auszeit ein.

Wir wandern ca 2-3 Stunden je nach Witterung in Hude und nehmen die **Natur mit allen Sinnen** wahr. Übungen zu

**Achtsamkeit** und **Innerer Stille** sowie **Impulsgedanken** verbinden sich mit **Wanderschuh** und **Austausch in der Gruppe**.



Impulsgedanken:

- |               |   |
|---------------|---|
| 07.April 2019 | Gemeinsam neue Wege finden<br>- Wie Sie mit konstruktivem Feedback Kritikpunkte benennen und Lösungen herbei führen - |
| 28.April 2019 | Resilienz oder die Kunst, sich selbst gut zu führen   |
| 19.Mai 2019   | Wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe<br>- Vom Reichtum der Unterschiedlichkeit -                                |

Treffpunkt: **11:00Uhr**, Parkplatz Klosterschänke, Von-Witzleben-Allee 3; 27798 Hude

Kosten pro Person/Termin: 35€; bei Buchung aller 3 Termine: 95€

Anschließend besteht die Möglichkeit zum **gemeinsamen Kaffeetrinken**

Anfahrt mit dem PKW von Bremen über A1 ca 30 min; Metronom HBF-Hude: 20 min  
Fahrgemeinschaften können koordiniert werden

### Neues Angebot zum Kennenlernen:

**++ Beste-Freundinnen-Special:** Outdoor-Coaching für Zwei mit Ihrem individuellen Thema  
Ort / Termin nach Absprache; Dauer: 2 Stunden; Preis: 105€/p.P zzgl.Ust ++

Wer bin ich?

Wanderliebhaberin - Impulsgeberin

systemische Businesscoach - Trainerin für Kommunikation

Ich lebe seit vielen Jahren in Bremen, habe zwei erwachsene Kinder und bin Jahrgang 1966.

Anmeldungen gerne telefonisch oder per mail

mobil: 0176 - 341 69 241 an.ostendorf@googlemail.com www.andrea-ostendorf.de

