

**Zeit für sich – Entspannung in der Natur – zurück zur Gelassenheit!**  
**Den Mitarbeitern was gönnen**

Unter Anleitung kommen Ihre Mitarbeiter während dem Gehen in der Natur zur Ruhe und erlernen verblüffend einfache Methoden um innerlich Klarheit und Entspannung zu gewinnen.

**So „gehen“ wir vor**

Wir spazieren in gemütlichen Tempo im Wald, eine spezielle Kondition ist nicht notwendig

---

Die Teilnehmer gehen für sich, ein Austausch mit Anderen ist freiwillig.

Wir leiten die Teilnehmer an, wie sie mit im Alltag anwendbare Übungen zur Ruhe kommen, wie sie Ihre Gedanken fliessen lassen und ihre Emotionen verstehen und einordnen können

**Ihr Nutzen**

Die Teilnehmer erkennen was sie „bewegt“

---

Sie können im Alltag schnell durch das Erlernte zur Ruhe kommen

---

Sie fühlen sich innerlich gestärkt und entspannt



**Details**

Ort nach Absprache, idealerweise in der Nähe des Arbeitsplatzes

---

Zeit: entweder über Mittag oder nach Arbeitsschluss während 2 Stunden

---

Wetterverhältnisse: wir gehen auch bei leichtem Regen

**Ihre Investition / Konditionen**

CHF 900.00 + 8 % MwSt.

---

Maximal 12 Teilnehmer



**Coach:**

**Karen Bärlocher:** Seit 2005 selbständig als Coach, Trainerin. Spezialisiert auf die persönliche Weiterentwicklung und wie die Spezies Mensch funktioniert. Berufliche Erfahrung: 20 Jahre in der Finanzbranche und 11 Jahre als Trainerin und Coach in den verschiedensten Branchen

**Ihr Credo:** Bewusstseinsentwicklung hilft die Dinge anders zu sehen und vereinfacht das Leben.

**Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme**

*Die Versicherung ist in der Verantwortung des Teilnehmers*



**Coach:**

**Agnes Forslund:** Seit 25 Jahren hauptberuflich in der Wirtschaft tätig. Diverse Weiterbildungen in Körperarbeit (tibetische Rückentherapie, Qi Gong, Kinesologie, Klassische Massage) und chinesischer Kampfkunst. Co-Leitung einer Kung Fu – und Qi Gong – Schule. Mutter einer 12-jährigen Tochter, Tier- und Naturfan.

**Ihr Credo:** Einfach – Sein, Gelassenheit ist lernbar!