



## Wir gehen in den Wald -

Ab 30. März 2019 begeben wir uns regelmäßig an Samstagen zu ausgesuchten Plätzen in und rund um Graz und laden dazu ein, mit uns bewusst mit nur „**Einemkilometerprostunde**“ unterwegs zu sein.

Es geht um echtes **Entschleunigen**, tiefes **Entspannen**, aufmerksames **Atmen**, achtsames **Wahrnehmen** und um die Erfahrung der Natur für Körper, Geist und Seele.

Wir lassen uns **inspirieren**, verweilen, nehmen mithilfe **ausgewählter Übungen** die Kraft der Natur mit allen Sinnen wahr und reflektieren, wie diese Erfahrungen in den Alltag integriert werden können. Nach ca. 3,5 Stunden kommen wir (tiefen-)entspannt und reich beschenkt zurück.



Unser Konzept „**einkmh**“ vereint die Prinzipien der Waldpädagogik, des „Waldbadens“ und des „Walk & Talk-Coachings“ mit unserer eigenen langjährigen Erfahrung mit der regenerativen Wirksamkeit der Natur und unserem therapeutischen Know-how.

Die ausgewählten Routen sind gut **mit öffentlichen Verkehrsmitteln** zu erreichen, in manchen Fällen wird es Fahrgemeinschaften geben, der jeweilige Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte gutes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, ausreichend Wasser und ein Sitzkissen od. eine Decke mitbringen.

Die Kosten für ca. 3,5 Stunden in Gruppen von 4-8 Personen betragen 50 € pro TeilnehmerIn.



Anmeldungen bitte mit dem Betreff „einkmh“ unter:  
[veramarija.grbic@gmail.com](mailto:veramarija.grbic@gmail.com), 0676 63 65 601, od.  
[lebenmaltbilder@ritapfeiffer.at](mailto:lebenmaltbilder@ritapfeiffer.at), 0699 18 104 539.

Machen wir uns gemeinsam auf den faszinierenden Weg,  
herzliche Grüße

*Vera M. Grbic und Rita Pfeiffer*

Für Personen- oder Sachschäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an unserer Veranstaltung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Lebensberaterinnen, Mal- und Gestaltungstherapeutinnen, Systemisch - Kunsttherapeutische Supervisorinnen, Inhaberinnen des Gewerbescheins d. Lebens- und Sozialberatung § 94 Z. 46 GewO 1994, Rita Pfeiffer ist darüber hinaus Kunstpädagogin. [www.ritapfeiffer.at](http://www.ritapfeiffer.at), [www.veragrbc.at/neue-wege-gehen](http://www.veragrbc.at/neue-wege-gehen).