

Körper und Geist in Bewegung und Einklang

Wandern liegt im Trend und ist gesund. Die schöne Umgebung im Rheinland und Westerwald fordert geradezu dazu auf, in der Natur aktiv zu sein. Während des Wanderns kommt nicht nur der Körper, sondern kommen auch Kopf und Geist in Bewegung. Oftmals werden längere Strecken in Gedanken versunken zurückgelegt. Dabei geschieht es nicht selten, dass sich körperliche Spannungen sowie Probleme auflösen.

Raus aus den gewohnten vier Wänden - rein in die Natur. Dieser aktive Wechsel macht einen effektiven und gesunden Prozess der persönlichen Entwicklung möglich. Schritt für Schritt und Kilometer für Kilometer.

Dass Ihnen dabei nicht langweilig wird, garantieren der Rheinsteig und die umliegenden Wanderwege, die sich durch das gesamte Rheinland erstrecken und viele Aussichten möglich machen. Innen wie außen.

Diesen Effekt macht sich der Wander-Coaching-Treff zunutze. Coaching ist angewendete Philosophie und ist somit für jeden Menschen wertvoll, der an sich selbst arbeiten möchte. Die Interaktion in der Gruppe oder im Zwiegespräch dient zur Klärung Ihrer Herausforderungen sowie der individuellen Erweiterung Ihrer Handlungsspielräume. Ihre persönliche Entfaltung ist das Ziel - unterstützt durch einen professionellen Dialog.

Als erfahrener Persönlichkeits-Coach und begeisterter Wanderer begleitet Marcus van Riet den Wander-Coaching-Treff. Er legt die Etappen mit einer Gesamtdauer von etwa vier Stunden inklusive Pausen fest, eröffnet das Gespräch, stellt die richtigen Fragen und bietet Lösungsoptionen für Ihre aktuellen Lebenssituationen an.

Und wenn Sie nun schon überlegen, wo Sie Ihre Wanderschuhe verstaut haben, erhalten Sie weitere Informationen unter 02645-974751 oder im Internet unter www.mavavri.de. Hier finden sich auch alle aktuellen Termine der einmal monatlich jeweils sonntags stattfindenden Ausflüge, Treffpunkte und weitere spannenden Angebote. Kommen Sie alleine oder mit Freunden und Familie, auch Gruppen sind willkommen. Als Startgeld werden 15 Euro pro Person fällig. RHEINLÄNDER-Leser zahlen 12 Euro, Jugendliche 10 bzw. 8 Euro.

