



**WELLCOACH Michael Held**

Balance für Körper, Geist und Seele



## „Anders Wandern“ –

### Der kreative Wanderworkshop zur Alm

---

„Bewegung – Kreativität – Entspannung - Mentale Stärke“

Durch das Wandern und die erweiterte Perspektive werden neue Denkanstöße gegeben, gleiches Denken führt immer wieder zu gleichen Antworten, dieses Denkmuster zu durchbrechen, gelingt in der wunderbaren Natur, mit kreativen Ideen und Entspannungsübungen.



„Anders Wandern“ „Anders Denken“ „Anders Handeln“

#### Ablauf 1. Tag:

- Kennenlernen und gemeinsamer Start in den Tag
- „Anders Wandern“ zur Alm – Wanderung mit allen Sinnen und Achtsamkeitsübungen.
- Rollenbilder:
  - 📅 Blick auf aktuelle Lebenssituation
  - 📅 Schärfung des Verständnisses für Aufgaben und Zeiteinteilung
  - 📅 Zielorientierung - **Thema:** Selbstvertrauen, Glück, Erfolg
- Kreativitätsrunde: Einführung, Entspannung und Erstellung Collage  
Unter professioneller Anleitung entsteht mit Farbe, Zeitungsausschnitten, Stoff u.v.m...ein Kunstwerk. Im Vordergrund steht die Freude an der schöpferischen Tätigkeit, mit dem Gestalten kommt die Freude und Entspannung.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein zum Tagesausklang

#### Ablauf 2. Tag:

- **Kinesiologische Energieübungen:** Stimulation und Aktivierung unserer körpereigenen Energieströme, welche auch für einen gesunden Rücken verantwortlich sind. Ausgleich bzw. Balance von Emotionen und Gefühlen
- Abschlussreflexion
- Anschließend Rückkehr ins Tal



**WELLCOACH Michael Held**

Balance für Körper, Geist und Seele



### Ziele:

- ❖ Ganzheitliche Entspannung und Wohlbefinden
- ❖ Mentale Stärkung
- ❖ Entfaltung der Kreativität
- ❖ Stärkung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins

### Leistungsbeschreibung:



1,5 Tage Aktiv-Kreativ und Mentalprogramm  
Preis pauschal inkl. MwSt.  
€ 155,- incl. Collagenmaterial

Zusätzliche Kosten: für Unterkunft bzw. Hütte  
(<http://www.haemmermoosalm.at/>)  
Übernachtung mit Frühstück/ Person € 30,- oder HP  
€ 45,- (Suppe + Hauptspeise) direkt an die  
Hüttenwirtin zu bezahlen.

### Termine:

**Sa./So. 24.-25. Juni 2017 + Sa./So. 15.-16. September 2017**

Beginn Tag 1 jeweils um 8.30 Uhr; Ende Tag 2 ca. 13h

Treffpunkt: Parkplatz 5 Gaistal/ Leutasch um 08.00 Uhr

### Workshopleitung:

Tanja Trenker  
Zert.Kreativitätstrainerin  
Lebens+Sozialberaterin  
in Ausbildung unter Supervision  
Dipl. Systemischer Coach

&

Wellcoach Michael Held  
Alpin-Wellnesstrainer,  
Personalcoach  
Ganzheitlicher Entspannungstrainer



### Anmeldung:

Mobil +43 676 9639822 – [kunsthautrenker@gmail.com](mailto:kunsthautrenker@gmail.com) - [www.kunsthautrenker.com](http://www.kunsthautrenker.com)

Mobil +43 650 3303211 – [wellcoach@gmx.at](mailto:wellcoach@gmx.at) – [www.wellcoach-held.at](http://www.wellcoach-held.at)