



Natürlich **DU**

NATUR-AUSZEIT FÜR FRAUEN

Langsamer werden - Durchatmen - Bei dir ankommen

SAMSTAG
12. September 2026

ZEIT
11.00–14.00 Uhr

ORT
Oberschütt bei Villach

Du funktionierst im Alltag, kümmerst dich um vieles und spürst, dass du selbst dabei zu kurz kommst?
Dann schenke dir drei Stunden in der Natur – zum Innehalten, Wahrnehmen und Auftanken.

Was dich erwartet

- langsames, achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen
- sanfte Reflexionsimpulse, die dich wieder mit dir selbst verbinden
- eine stille Solozeit am Wasser – nur für dich
- ein kleines Ritual mit Natursymbol
- einfache Impulse, die du als Anker in deinen Alltag mitnehmen kannst

Diese Auszeit ist für dich, wenn du ...

- viel leistest und meist nur noch funktionierst,
- dich müde, erschöpft oder innerlich angespannt fühlst,
- meine Arbeit in einem sanften Rahmen kennenlernen möchtest.

Was du mitnehmen kannst

- eine bewusste Pause vom Alltag,
- mehr Ruhe, Klarheit und Selbstverbindung,
- kleine, alltagstaugliche Übungen zum Innehalten.

BEITRAG

59 €
inkl. USt.

BITTE MITBRINGEN

Getränk, Snacks nach Bedarf, je nach Wetter Regenjacke, Schirm oder Sonnenschutz

Anmeldungen bis 9.9.2026

Du musst nichts leisten. Du darfst einfach da sein.

SCHENKE DIR DIESE ZEIT UND SICHERE DIR DEINEN PLATZ.

Anmeldung & Informationen:

info@veronika-strobl.com

www.veronika-strobl.com

Veronika Strobl | Naturcoach | zertifizierte Bergwanderführerin