

Ankommen in der Natur & zu Dir kommen Dein Audio-Spaziergang zu mehr Verbundenheit

Willkommen zu Deinem besonderen Natur-Erlebnis!

Dieses Audio begleitet Dich auf einem achtsamen Spaziergang in die Natur – und zu Dir selbst. Die Übung hilft Dir, innere Ruhe zu finden, den Kopf freizubekommen und in Verbindung zu gehen: mit der Natur, mit Dir und schließlich mit anderen.

So nutzt Du das Audio optimal

- * Suche Dir einen ruhigen Naturraum (Wald, Park, Garten oder Balkon)
- * Höre das Audio mit Kopfhörern, um Dich ganz auf die Übung einzulassen
- * Nimm Dir ca. 12 – 20 Minuten Zeit, ohne Ablenkungen
- * Sei offen für Deine individuellen Wahrnehmungen und Erfahrungen
- * Nach der Übung: Notiere Dir Deine Gedanken und Erkenntnisse

Was Dich erwartet

- * Eine geführte Sinnesreise zur bewussten Wahrnehmung der Natur
- * Ein Moment des Ankommens, um Bodenhaftung zu spüren
- * Impulse, um innere Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen
- * Die Möglichkeit, Dich tiefer mit Dir selbst zu verbinden

Sicherheit & Eigenverantwortung

Diese Übung dient der achtsamen Naturverbindung und Selbsterfahrung. Sie ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung. Bitte achte auf Deine eigenen Grenzen und nutze die Übung nur, wenn sie Dir guttut. Bitte achte stets auf Deine persönlichen Grenzen und Deine Sicherheit! Falls Du Dich unwohl fühlst, pausiere oder beende die Übung! Du bist eigenverantwortlich unterwegs: Ich bitte Dich um Verständnis, dass eine Haftung ausgeschlossen ist.

Wie geht es weiter?

Der Audio-Spaziergang schafft die Grundlage, wieder in Deine eigene Kraft zu kommen. Das ist die Voraussetzung, um voll und ganz zu LEBEN.

Möchtest Du noch tiefer in Deine persönliche Entwicklung eintauchen?

Buche ein kostenloses Kennenlerngespräch und erfahre, wie die *Weg-Weiserin Natur* Dich auf Deinem Weg unterstützen kann.

<https://www.irenekatzensteiner.at/coaching>

Ich wünsche Dir eine wundervolle Zeit unterwegs!

**Herzlich
Deine Irene**



an@irenekatzensteiner.at

Tel. +43 676 792 3013

<https://www.irenekatzensteiner.at>