



Gabriele Arzdorf

In Deiner Natur sein.

Gabriele Arzdorf

Naturcoaching

AchtsamkeitsWandern

Waldbaden

Tel.: (02642) 73 29

Email: gabriele.arzdorf@gmx.de

Web: www.gabriele-arzdorf.de

Gabriele Arzdorf

In Deiner Natur sein.

1970 geboren, verheiratet und Mutter von 2 Söhnen

Seit 2015 selbständig als Achtsamkeitswanderführerin,
seit 2020 als Naturcoach

Ausbildungen hierfür:

- » 2015 zertifizierte Wanderführerin
(Deutscher Wanderverband, Kassel)
- » 2015 zertifizierter Natur- und Landschaftsführerin
(NUA)
- » 2015 zertifizierte Gesundheitswanderführerin
(Deutscher Wanderverband, Kassel)
- » 2019-2020 Ausbildung Naturcoach
(André Lorino Kangitanka, Wolfach)
- » 2020 Ausbildung Kursleiterin Waldbaden
(Deutsche Akademie für Waldbaden u. Gesundheit, Landau)

Weiterbildungen / Seminare / Workshops:

- » Seit 2000 Iyengar Yoga Praxis
(Unterricht u. Fortbildung)
- » 2012 Impuls- Körperpsychotherapie
(Bernhard Voss, Hamburg)
- » 2014 Systemische Prozessbegleitung
(Bernhard Voss, Hamburg)
- » 2016 „Seminar Bäume verstehen“
(Peter Wohlleben, Hümmel)
- » 2019 „Einführung in das Wissen des Medizinrads“
(Tala Mohajeri, Hamburg)

Für Fragen, individuelle Termine und Beratung
stehe ich gerne zur Verfügung.

Regelmäßige Termine und Preise für AchtsamkeitsWandern /
Waldbaden auf Wunsch per Email oder über meine Internetseite.

Naturcoaching
AchtsamkeitsWandern
Waldbaden



Geprüft durch den
Deutschen Wanderverband

Let's go
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

Über mich / Beschreibung

Auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen, spüre ich seit meiner Kindheit eine tiefe Verbundenheit mit dem Wesen des Waldes und der Natur.

Ich erlebe die Natur als heilenden Raum und als große Lehrmeisterin, auch bei den wesentlichen Fragen des Lebens.

In meiner Arbeit verbinden sich meine Liebe zur Natur und meine Erfahrungen aus vielfältigen Aus- und Weiterbildungen mit meiner 20 jährigen Yogapraxis.

Auf Grundlage der Essenzen der verschiedenen Heilformen entstand im Laufe der Zeit mein Konzept des Naturcoachings und AchtsamkeitsWanderns.

Wir wandeln bewusst durch die Wunder dieser Erde, großteils in Stille. Mit ausgewählten und einfachen Übungen aus dem Yoga wird Dein Ankommen im Körper, in der Natur, somit in Dir und im Hier und Jetzt unterstützt.

Für einen geborgenen Rahmen wähle ich bewusst kleine Gruppen. Ein achtsames unterwegs sein hilft, die Sinne zu öffnen. Wir riechen, fühlen, sehen intensiv und lassen damit den oftmals hektischen Alltag hinter uns.

Mein Anliegen ist es, Dir die Natur in der Weise wieder näher zu bringen, dass Du Dich selbst als Teil dieser wunderbaren Schöpfung erfahren und ihre heilende Wirkkraft erleben kannst.

*Alles ist mit
Allem verbunden*

Die Natur bedeutet für mich:
Meine Wurzeln, mein Lehrer,
unendliche Schöpferkraft
und Schönheit, Verbindung,
Inspiration, Harmonie,
ein großes Wunder, Vertrauen,
Liebe und Heilung.

Ich freue mich sehr auf
unser gemeinsames auf
dem Weg sein.

*Im Lebensraum der Natur
Dir SELBST begegnen*

Mein Angebot / die Wirkweise

AchtsamkeitsWandern (Einzel / in Gruppen, meist in Stille):

- » Naturerlebnis mit Yoga-, Atem- und Meditationsübungen verbinden
- » Naturerlebnis auch bei Regen und Dunkelheit
- » Neu- und Vollmondwanderungen in Stille
- » zu den 8 Jahreskreisfesten in Stille
- » für besondere Anlässe z. B. für Geburtstage, Betriebsausflüge, betriebliche Gesundheitsförderung
- » für Schulen, Kindergärten, zur Prävention etc.
- » Wegstrecken zwischen 4 - 6 km in ca. 3 Stunden

Waldbaden (Einzel / in kleinen Gruppen, meist in Stille):

- » Bewusstes Schlendern und Verweilen im Wald
- » Atem-, Sinnes- und Meditationsübungen
- » Eigenerfahrung, Reflektionsrunden
- » Natur als Gestaltungsfläche erleben
- » Wegstrecken zwischen 1,5 – 3,5 km in ca. 3 Stunden

Wirkweise:

Gesundheitsförderndes, präventives Angebot:
Immunsystem stärken, Wahrnehmung schulen, Sinne öffnen, Entschleunigen und Entspannen, Geist beruhigen, Erden, Kraft schöpfen und Ruhe tanken, im Hier und Jetzt ankommen

Naturcoaching in Einzelarbeit:

- » Individuelle, achtsame Begleitung und Unterstützung in Deinem Thema / Entfaltungsprozess
- » Die Natur als Deine ganz eigene Resonanz-, Spiel- und Spiegelfläche nutzen
- » In Übergangsphasen und Belastungszeiten, Sinnfindung

Wirkweise:

Auf wesentliche Lebensfragen Antworten in der Natur finden, neue Lebensimpulse erfahren, Orientierungshilfe in Übergangsphasen erhalten, Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken, Erden und Anbinden

Achtsamkeitswanderungen

(ca. 2,5 - 3 Stunden pro Wanderung)

Achtsamkeitswanderungen	15,00€ p. P.
Jahreskreisfeste mit Feuer, Wein usw.	20,00€ p. P.
Fackelwanderungen ca. 3 h, mit Feuer, Glühwein usw.	20,00€ p. P.
Für Geburtstage, Firmenausflug, Familien etc.	nach Anfrage