



Gabriele Arzdorf

In Deiner Natur sein.

Naturcoaching  
Achtsamkeitswandern  
Waldbaden

Gabriele Arzdorf

In Deiner Natur sein.

Tel.: (02642) 73 29  
Email: gabriele.arzdorf@gmx.de  
Web: www.gabriele-arzdorf.de

### Natur bedeutet für mich:

unendliche Schöpferkraft  
und Schönheit,  
meine Wurzeln, meine Lehrerin,  
Verbindung, Inspiration, Harmonie,  
ein großes Wunder,  
Vertrauen, Liebe und Heilung.

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

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.

Die Natur  
als  
**Kraftquelle**  
erLeben



Geprüft durch den  
Deutschen Wanderverband

Let's go  
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



## Du kannst in der Natur...

...auf wesentliche Lebensfragen  
Antworten finden.

Ein Naturcoaching ist eine erkenntnisorientierte, individuelle und achtsame Wegbegleitung.

Du wirst erfahren, dass alle Antworten auf Deine Fragen bereits in Dir liegen. Die Kraft und Weisheit der Natur unterstützen Dich dabei, dies zu erkennen. Die Natur dient Dir als Resonanz- und Spiegelfläche in Deinem Entfaltungsprozess.

Hierbei vertraue ich auf das uralte Wissen, dass Alles mit Allem verbunden ist und Deine tiefe Verbindung zur Natur.

## Naturcoaching

in Einzelarbeit  
Zeitrahmen: ca. 2 - 2,5 Stunden,  
der Ort wird gemeinsam gewählt.

### Bei einem Naturcoaching kannst Du...

- » Klarheit und neue Lebensimpulse erfahren,
- » Orientierungshilfe in Übergangsphasen erhalten,
- » Deine Sinnfindung unterstützen,
- » durch Perspektivwechsel Dir neue Sichtweisen eröffnen,
- » Dir Deiner Talente und Kraftquelle bewusst werden,
- » Deine Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken,
- » die Natur als heilenden Raum erleben,
- » Dich erden und an die Urquelle anbinden.

## Du kannst die Natur...

...auf eine Weise erfahren, indem du Dich selbst als Teil dieser wunderbaren Schöpfung wahrnimmst und ihre heilende Wirkkraft erlebst.

Für einen geborgenen Rahmen wähle ich bewusst kleine Gruppen. Wir wandeln achtsam und oftmals in Stille durch die Wunder dieser Erde. Wir riechen, fühlen und sehen intensiv, öffnen alle Sinne und unsere Intuition, durch Entschleunigung schöpfen wir Kraft. Naturerlebnisse bei Regen und Dunkelheit schenken uns eine ganz besondere Atmosphäre.

Durch ausgewählte und einfache Übungen aus dem Yoga, verbunden mit Atem- und Meditationstechniken, wird Dein Ankommen in der Natur gefördert. Das Ankommen im Hier und Jetzt beruhigt Deinen Geist und entspannt Deinen Körper.

## Achtsamkeitswandern

Einzeln oder in Gruppen  
Wegstrecken zwischen 4 – 6 km in ca. 2,5 - 3 Stunden

- » Themenwanderungen
- » Wanderung und Feier zu den 8 Jahreskreisfesten
- » Neu- und Vollmondwanderungen
- » Sonnenauf- und Sonnenuntergangswanderungen
- » Kräuterwanderungen zu besonderen Anlässen

## Waldbaden

Einzeln oder in kleinen Gruppen  
Wegstrecken zwischen 1,5 – 3,5 km in ca. 3,5 - 4 Stunden

- » bewusstes Schlendern und Verweilen im Wald
- » Atem-, Sinnes- und Meditationsübungen
- » Eigenerfahrung mit Reflektionsrunden
- » die Natur als Gestaltungsfläche erleben

## Individuelle Angebote

- » für besondere Anlässe wie Geburtstage, Betriebsausflüge...
- » zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie für Schulen und Kindergärten
- » auch für gesundheitlich eingeschränkte Personen

## Achtsamkeitswanderführerin seit 2015 und Naturcoach seit 2020

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

Nach meiner langjährigen Bürotätigkeit, habe ich mir 2015 meinen Traum erfüllt und meine Liebe zur Natur mit meiner über 20-jährigen Yogapraxis beruflich verbunden.

Meine Familie, meine LehrerInnen, mein Freundeskreis sowie meine beruflichen Erfahrungen haben mich während der vergangenen Jahre sehr bereichert und inspirieren mich immer wieder aufs Neue.

## Aus- und Weiterbildungen

- » seit 2000 Iyengar **Yoga Praxis** (Unterricht und Fortbildungen)
- » 2012 Impuls- Körperpsychotherapie (Bernhard Voss, Hamburg)
- » 2014 Systemische Prozessbegleitung (Bernhard Voss, Hamburg)
- » 2015 zertifizierte **Wanderführerin** (Deutscher Wanderverband, Kassel)
- » 2015 zertifizierte **Natur- und Landschaftsführerin** (NUA, Natur- und Umweltschutzakademie NRW)
- » 2015 zertifizierte **Gesundheitswanderführerin** (Deutscher Wanderverband, Kassel)
- » 2016 „Seminar Bäume verstehen“ (Peter Wohlleben, Hümmel)
- » 2019 „Einführung in das Wissen des Medizinrads“ (Tala Mohajeri, Hamburg)
- » 2019-2020 Ausbildung **Naturcoach** (André Lorino, Kangitanka, Wolfach)
- » 2020 Ausbildung **Kursleiterin Waldbaden** (Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, Landau)
- » 2021 MBSR Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn, (Manuela Klesy, Landau)
- » 2022-2023 Ausbildung **Naturtherapie** (André Lorino, Kangitanka, Wolfach)