

Seniorenangebot

Naturcoach.TU



Unser Konzept

Im Alltag sind wir viel drinnen, der Ursprung der Menschen liegt allerdings draußen in der Natur. Wir bieten Ihnen eine achtsame Begegnung mit der Natur. Miteinander bewegen, Spaß und Freude mit anderen Mensch in der Natur erleben und die Natur in Ihrer Nähe neu entdecken. Sich mal wieder wie ein Kind fühlen und die Natur neu für sich wieder entdecken und diese bestaunen wie früher als Kind.

Die Natur tut uns gut und ist heilsam für Körper und Geist. Die Bäume entspannen uns und stärken unser Immunsystem, das nennt man den „Biophilia Effekt“. Dieser ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen.

Ziel der Veranstaltung:

- Verbindung mit der Natur herstellen
- Ältere Menschen wieder für die frische Luft begeistern
- Stressreduktion und ruhige Bewegung zur Förderung der Beweglichkeit und dadurch die eigene Gesundheit fördern
- Ein soziales Miteinander, Spaß erleben in der Natur
- Lernen was die Natur uns alles bieten kann und Austausch untereinander wie früher die Natur genutzt und auch behandelt wurde (Symbiose zwischen Mensch und Natur).
- Klima thematisieren und nach Bedarf darüber diskutieren

Ihre Motivation

Sind Sie mal müde, unbeweglich oder leicht gelangweilt?

Möchten Sie mal etwas anderes machen und sich mit uns in der Natur bewegen, um wieder fit und beweglicher zu werden?

Dieses Angebot ist dann perfekt für sie geeignet,

- **um raus aus dem Alltag zu kommen und die Natur wieder für sich neu zu entdecken**
- **Spaß mit anderen Menschen zu erleben und sich in Ruhe in der Natur zu bewegen**
- **neue Leute kennenlernen**
- **zu sich selbst zu kommen und sich entspannen**
- **eine persönliche Verbindung zur Natur neu zu entdecken**
- **sich wohler und ausgeglichener zu fühlen**

Angebote / Aktivitäten

Seniorenangebot:

Miteinander in der Natur bewegen

Teamcoaching:

Visionsarbeit im Team, um Ziele zu setzen und Strategien zu entwickeln

Individuelles Coaching:

Persönlich abgestimmtes Coaching



Kontakt:

Marieke Kremers

☎ +352 661 301 173

✉ kremersmarieke@gmail.com

- Bewegen in der Natur, sich mal strecken, sich mal beugen, wieder flexibel werden
- Koordinationsübungen in der Natur
- Langsam draußen unterwegs sein
- Spiele zur Steigerung der Kreativität
- Sinnes-Übungen und körperliche Aktivitäten, um in Kontakt mit sich selbst und der Natur zu treten
- Programmgestaltung nach Wünschen und nach Bedarf in Absprache mit der Gruppe

Sabine Oppermann

✉ naturcoach@gmail.com

✉ sabine.oppermann@tango.lu