





... mehr als wandern!

Achtsamkeitswandern
in kleiner Gruppe, max. 12 Teilnehmende
Individuelle Gruppenangebote auf Anfrage

Seminare und Vorträge
zu Themen wie: Achtsamkeit im Alltag, Resilienz
Umgang mit Stress und weiteres auf Anfrage

Meditationsangebote
Klangschalenmeditation, BodyScan
und andere Meditationsformen

Christlich-Spirituelle Pilgertage
Gemeindepädagogisches Angebot für Kirchen-
gemeinden, Konfi-Gruppen, Kirchenvorstände...

TERMINE & WEITERE INFOS:
www.mehr-als-wandern.de



SoulSmile

Sandra Biehl
(Achtsamkeitstrainerin ALH)
Erich-Weiß-Straße 5
65321 Heidenrod

0170 / 5061978
achtsam@soulsmile.online
www.mehr-als-wandern.de

Soul Smile

ACHTSAMKEITS-WANDERN...und mehr!



Stress reduzieren

Ziele, Zeitdruck, Überlastung.

Der berufliche und private Alltag ist oft stressig und zeitweise belastend. Gönnen Sie sich eine **Auszeit.**

Bei unserer **Achtsamkeitswanderung** können Sie **durchatmen**, abschalten, **zur Ruhe kommen** und ihren Akku wieder aufladen.

Wir unterstützen Sie durch **Übungen zur Achtsamkeit**, gezielt akuten Stress zu reduzieren und **Resilienz für den Alltag** aufzubauen.



Natur erleben

Wandern, Wind, verwunschene Wege.

Unsere **Achtsamkeitswanderungen** finden im **Wispertal** (Untertaunus) statt. Zwischen Wiesbaden und Koblenz findet sich **Hessens größtes zusammenhängendes Waldgebiet.**

Unsere Strecken führen entlang der **Premium-Wanderwege** des **Wispertrails** und über verlassenen Naturpfade.

Umringt von **Wald, Wiesen und Weite** werden Sie **spüren, wie gut Natur tut**.



weiterkommen

Spüren, erkennen, erneuern.

Verlassen Sie alte Denkpfade, spüren Sie **neue Energie** und finden Sie **Ihre Stärken**.
Erkennen Sie Ihre **Möglichkeiten**, Ihre individuellen Ziele zu erreichen.

Bei unserer Achtsamkeitswanderung werden wir Sie unterstützen, durch **Reflexionsübungen** Belastendes zurück zu lassen.
Durch Aktionen zum **Resilienzaufbau** stärken wir Sie für Ihre persönlichen Wege.