

## Der „kinesiologische Waldspaziergang“

Wie wäre es mit einer kinesiologischen Sitzung eingebettet in die Natur? Spätestens seit „Wald-baden“ bzw. „Shinrin Yoku“ in aller Munde ist, gelten Waldspaziergänge als gesundheitsfördernde Maßnahmen. Sie sollen das Herzkreislaufsystem beruhigen, Stresshormone reduzieren und sogar das Abwehrsystem stärken. Also die perfekte Umgebung um unseren Stress abzugeben und neue Energie aufzunehmen.



Durch die kinesiologische Sitzung im Wald können Stress verursachende Blockaden abgebaut werden, die uns daran hindern unsere Ziele zu erreichen. Dabei wird zunächst das Ziel so definiert und aktiviert, dass die Erreichung für uns erstrebenswert ist. Es wird ermittelt wann und wieso sich auf dem Weg zum Ziel Hindernisse auftun. Die Kinesiologie bietet nun einen weitgefächerten Methodenkoffer um den Stress der Blockaden bearbeiten. So wird jeweils eine Balance mit der passenden Methode durchgeführt um das Ziel zu erreichen. Zusätzlich sorgen auf unserem Waldspaziergang noch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für einen behutsameren Umgang mit uns selbst.

Der „kinesiologische Waldspaziergang“ findet als intensive Einzelsitzung im Aaper Wald in Düsseldorf statt. Er dauert zwischen 90 und 120 Minuten, und die Kosten belaufen sich auf 150 Euro. Melden Sie sich einfach für weitere Informationen unter Telefon 0176 78159943 oder unter [kinesiologie@welp001.de](mailto:kinesiologie@welp001.de). Ich freue mich schon!

Ihre HP Andrea Welp

Hinweise:

Der „kinesiologische Waldspaziergang“ soll dem Zweck der Entspannung und des Stressabbaus dienen. Außerdem soll die eigene Lebensweise optimiert werden. Es findet keine Therapie im medizinischen Sinne statt!

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Hinweise zum Datenschutz werden per E-Mail zugesandt.