**Wandern = SOUL - NATURE**

**SOUL-WATCHER®** **Wandern, raus in die Natur...**

Top of Form

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| … **denn in der Ruhe liegt die Kraft!** **"Der Stress von heute ist die gute alte Zeit von morgen"** **Unbekannt.** **Und doch ist es nicht von der Hand zu weisen, dass nicht nur viele Erwachsene, sondern auch zunehmend mehr Kinder und Jugendliche unter einem enormen Zeit- und Aktivitätendruck stehen. Wirklich erholsame Ruhephasen kommen bei vielen von uns tagsüber oft viel zu kurz – oder gar nicht erst vor.** **Und so ist für viele "Stress“ kein Fremdwort, sondern eher der ganz normale Alltag(swahnsinn).** ***„Es ist kaum zu glauben, wer heutzutage schon alles keine Zeit mehr hat“* (Art van Rheyn aus Xanten 1939-2005).** **Unsere Zeit wird sich bestimmt nicht mehr langsamer drehen. Schon jetzt ist unsere Welt rasant und hektisch. Umso größer wird unsere Sehnsucht nach ein bisschen Ruhe, nach einer Pause im stressigen Alltag. Nur wer Wege kennt, sich von den emotionalen Belastungen des Alltags zu befreien, findet wirklich zu einem gesunden Maß an Entspannung.****Ziel SOUL-WATCHERS eV. ist es, Ihnen Methoden vorzustellen, die ohne den Einsatz von technischen Hilfsmitteln, Entspannung jederzeit erlebbar macht. Die Natur ist dabei nicht nur beruhigende Kulisse, sondern auch Regisseur und Darsteller.** **A bisserl grün tut allen gut – Mit Natur gegen Stress…** **Warum die Natur entspannt und beruhigt. Schon fünf Minuten in der Natur lassen den Blutdruck, Puls und das Stresshormon Kortisol sinken.** **Aber was wirkt da eigentlich genau? Wahrscheinlich sind es die Naturbilder, die zu einer spontanen Meditation führen, weil sie keine Konzentration erfordern und man seinen Gedanken einfach nachhängen kann. Was wir wollen: Menschen ansprechen, die für sich erkannt haben, dass es in Ihrem Leben einer Veränderung bedarf und das Ihnen Pausen und etwas mehr Entspannung gut tun würde.** **Was wir nicht wollen: Sie mit lauter schlauen Informationen zum Thema Stress zu überfordern und Ihnen das Gefühl geben:****„Wann soll ich das noch machen?“. Sondern wir wollen Ihnen praktische Übungen zu dem ganz normalen Alltagsstress vermitteln „Ja, das ist eine gute Idee, das kann ich leicht einbauen". Die Mischung macht es, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse! Helfen Sie Ihrem Körper: Sie haben nur diesen – denn Entspannung ist Gesundheitsvorsorge…** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress7.jpg |  |
|  |  |
|  |  |
| **Wieviel Stress gehört zu Ihrem Leben?****Wir alle begegnen ihm im täglichen Leben.****Manchmal motiviert er uns, beflügelt uns einen Schritt weiter zu gehen.****Doch weit häufiger begegnen wir der verbreiteteren Form des belastenden Stresses.** ***„Wenn Du es eilig hast, mache einen Umweg"*** *Chinesische Weisheit* **Entspannung hilft…** * **Die Gesundheit zu erhalten**
* **Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern**
* **Stress und Anspannungen abzubauen, ruhiger zu werden**
* **Sich von belastenden Gedanken und Gefühlen zu befreien**
* **Lebensfreude und Zufriedenheit ins Leben zurückzuholen**
* **Sich wieder wohl zu fühlen**

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress16.jpg***„Der Körper entspannt, die Seele spannt die Flügel aus“ unbekannt*** **Nur wenn Anspannung und Entspannung im richtigen Verhältnis zueinander stehen, bewahrt der Körper sein natürliches Gleichgewicht!** **Der Weg zur Mitte: Integratives Entspannungstraining…****… setzt sich zum Ziel einen gesünderen Umgang mit sich selbst und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Wir stellen Ihnen verschiedene Methoden vor und suchen gemeinsam die für Sie passende individuelle Technik, damit Sie im Alltag die neu erlernte Ruhe und Gelassenheit erfolgreich nutzen und sich wieder in Balance bringen können. Die Kleinen Dinge sind es die auf Dauer Veränderung schaffen. Erkenntnisse und Erfahrungen des Ostens wie des Westens werden harmonisch miteinander verbunden. Die Natur ist dabei nicht nur beruhigende Kulisse, sondern auch Regisseur und Darsteller. A bisserl grün tut allen gut – Mit Natur gegen Stress…** http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/gesundheitswandern23.jpgVerschiedene Techniken - gleiches ZielUnsere Entspannungsverfahren bedienen sich zwar unterschiedlicher Methoden und Herangehensweisen, doch alle lösen die gleiche Entspannungsreaktion im Körper aus. Die Grundvorraussetzung für das „Funktionieren“ von Entspannungstechniken ist wie bei vielen Dingen, das regelmässige und beständiges Üben. Bereits nach wenigen Übungseinheiten stellen sich erste positive Effekte ein* emotionale Gelassenheit
* mentale Frische und ein Gefühl des geistigen und körperlichen "Ausgeruhtseins"
* Konzentrationsfähigkeit, da Außenreize und Geräusche weniger wahrgenommen werden und an Bedeutung verlieren

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/hochvogesen4.jpgDie Spannung kommt von ganz alleine, Entspannung lernen Sie bei uns!* Achtsamkeitstraining
* Atemübungen
* Progressive Muskelentspannung
* Autogenes Training
* Phantasiereisen
* Entspannung in Bewegung
* Schnellentspannungsmethoden

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress15.jpg* Achtsamkeitstraining„Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken“ Jon Kabat Zinn… und bewusst im gegenwärtigen Moment verweilen zu können – ohne zu bewerten oder zu verändern. Offen zu werden, dass alle diese Wahrnehmungen kommen und gehen, wie die Wolken am Himmel. Mit Hilfe verschiedener Meditationsformen zu größerer Achtsamkeit im Alltag als Weg zu einem besseren Umgang mit Stress-Situationen.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress4.jpg* AtemübungenAtem ist Vitalität. Atem ist Bewusstheit. Atem ist Leben. Den Atem zentrieren und damit sich selbst. Unbewusst kontrolliert der Atem unseren Körper und der Körper unseren Atem, denn er beeinflusst sämtliche Funktionen in uns. Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus, von dem er sich leiten lässt. Er spiegelt zu jeder Zeit unsere seelische Verfassung wider. Unsere Stimmungen lassen sich in der Art des Atmens oft erkennen. Dabei bedingen sich Körperhaltung und Atmung gegenseitig. Die Konzentration auf den Atem hilft, zur Ruhe zu kommen. Während der Übungen kommt es zu einer Verlangsamung der Atemfrequenz. Die Atmung wird ruhiger und regelmäßiger und trägt zunehmend zur Entspannung bei.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress12.jpg* Progressive MuskelentspannungAuch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen genannt. Bei psychischer Anspannung, wie Stress, spannt sich automatisch die Muskulatur an. Je größer der Stress, desto stärker sind die muskulären Verspannungen. Gelingt es, die muskulären Anspannungen abzubauen, wirkt sich das auch auf die geistige Entspannung aus. Durch das gezielte Anspannen und Lockerlassen einzelner Muskelpartien sowie das Nachspüren der körperlichen Empfindungen bei der veränderten Muskelspannung gelangt man zunehmend zu körperlicher und geistiger Entspannung. Diese Methode unterscheidet sich von dem Autogenen Training darin, dass aktiv mitgearbeitet wird. So kommt es zum bewussten Wahrnehmen von unterschiedlichen Spannungszuständen, die somit besser steuerbar werden.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress14.jpg* Autogenes TrainingGrundlage des Autogenen Trainings ist die Autosuggestion. Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung - ganz ohne Hilfsmittel. Man begibt sich auf eine eigene innere Reise um Ruhe und Kraft zu tanken, bezeichnend „aus der Ruhe in die Ruhe kommen“. Das Autogene Training wirkt speziell auf unser vegetatives Nervensystem, dem die Kontrolle aller lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel obliegt.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress9.jpg* Phantasiereisenzum inneren Ort der Ruhe und Regeneration. Man begibt sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine angenehme Situation bringt. Die Reise kann man sich selbst durch eigene Imagination vorstellen oder sich durch eine andere Person in einen ″gelenkten Tagtraum″ entführen lassen. Das Sich-Sinken-Lassen in die Geschichte führt zur Entspannung. Nach einer gewissen Zeit spürt man einen Zustand der Gelöstheit und Wohligkeit, der Positivität und Unbeschwertheit und das Gefühl, sicher, geborgen und geschützt zu sein. Wie sieht dieser Ort bei Ihnen aus? Welche Landschaft, welche Farben und Formen, welche Düfte und Materialien herrschen dort vor? Erfahren Sie die Geborgenheit, Sicherheit und tiefe Entspannung in Ihrem ganz persönlichen inneren Zuhause der Stille und Regeneration.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress13.jpg* Entspannung in BewegungQiGong – in Bewegung zur Entspannung! QiGong wird sinngemäß übersetzt mit „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Die langsamen und fließenden Bewegungen des Qigong verbessern Beweglichkeit, Körperhaltung und Atmung und stärken unsere Lebensenergie. Qigong ist ein ganzheitlicher und sanfter Weg für mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag. Gehmeditationum den Geist zur Ruhe zu bringen. Bewußtes "Gehen um zu gehen, nicht um anzukommen". Der Weg als Ziel. Zu Fuss zur inneren Ruhe. Eine der einfachsten Möglichkeiten, Stress abzubauen und zu entschleunigen. Hätten Sie gedacht, dass 'Gehen' Meditation sein kann? Im Grunde kann alles als Meditation bezeichnet werden, bei dem wir mit vollem Gewahrsein bei der Sache sind, ohne uns von abschweifenden Gedanken oder äußeren Dingen ablenken zu lassen. Die Gehmeditation ist deshalb von besonderem Wert, weil sie nicht an Rahmenbedingungen gebunden ist, denn wenn wir Gehmeditation praktizieren, tun wir etwas, was wir ohnehin ständig tun: Gehen und atmen. Doch auf eine andere Art und Weise. Gewöhnlich gehen wir zielgerichtet: wir wollen von A nach B gelangen. Gehen ist für uns Mittel zum Zweck und wir sind uns dieser Tätigkeit häufig gar nicht bewusst. Achtlos marschieren wir vor uns hin und unsere Schritte sind nicht selten mit Gedanken und Sorgen belastet. In der Gehmeditation hingegen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf die Tätigkeiten des Gehens und des Atmens. Auf diese Weise zentriert können wir uns nicht mehr in sorgenvollen Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges verlieren. Mitten im Alltag schaffen wir uns einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte - ins Auge des Sturms - zurückzukommen. Als Resultat dieser Zielgerichtetheit kehren tiefe Ruhe und Klarheit in unseren Geist ein und wir können die Qualität des Augenblicks genießen. Es ist ein befreiendes Gefühl, einmal keiner Sache hinterherzuhetzen, sondern sich in jeden einzelnen Schritt hineinzuentspannen – den Weg einmal selbst zum Ziel zu machen. Jeder Schritt, der bewusst getan wird, bringt die Gedanken zur Ruhe, die uns sonst so erschöpfen und auslaugen. Die Resultate sind innerer Frieden, Klarheit und Stabilität. Die wesentlichen Bestandteile der Gehmeditation sind Achtsamkeit, Gehen, Atmen – und Lächeln.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress18.jpg* Schnellentspannungsmethoden… für Zwischendurch. Entspannung erzeugt gute Gefühle. Lust auf einfache und kurze Entspannungsübungen zwischendurch? Seien Sie gespannt auf unsere Tipps!

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress1.jpg* Mit Pfeil und Bogen - Intuitives Bogenschießen... Entdecken Sie den/die Bogenschützen/in in sich selbst. Erleben Sie durch Elemente des „Erfahrbaren Atems“ was es mit Ihnen macht, wenn sie in einen guten Stand kommen und dadurch die Kraft und den Spannungsaufbau erreichen, den Sie brauchen, um den Pfeil im optimalen Moment lösen zu können. Durch geübte mentale Entspannung wird ein Treffen mit Pfeil und Bogen, ohne zu zielen, erlebbar gemacht. Aus der eigenen Mitte entspringt das klare intuitive Wissen, das den Pfeil sicher ins Ziel führt. Zum Wesen des Bogenschießens gehört die Selbstbegegnung und kann vor dem Hintergrund der abendländlichen Kultur zum geistigen Abenteuer werden. Hierbei steht unsere innere und äußere Haltung im Vordergrund. Grundsätzlich wird das Zusammenspiel von Körper und Geist, Konzentration und innerer Sammlung gefördert.

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/pfeilundbogen.jpgWie oft nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe in der Natur zu sein?Natur - Oase der Entspannung.Zur Ruhe kommen – Die Stille der Natur genießen – Kraft tanken.http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress5.jpgWas können wir Ihnen konkret bieten?Wir geben Seminare und veranstalten Entspannungsreisen – unter dem Motto "kurz mal weg", für Firmen oder private Kleingruppen, beraten gezielt Einzelpersonen - oder machen auf Wunsch auch gern Ihr Unternehmen wieder fit! Ganz nach Ihrem Gusto!Fachliche Kompetenz und Professionalität ist unsere Stärke.Was uns dabei wichtig ist...* Hohe Sicherheitsstandards
* Die Kooperation mit unseren THERAPEUTEN "Massgeschneiderte" Angebote
* Kontinuierliches Qualitätsmanagement
* Gegenseitiger Respekt, Spaß und Freude

http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress11.jpgWir bieten für alle Erfordernisse eine Lösung, die Ihren Vorstellungen entspricht. http://www.einfach-wandern.eu/images/stories/stress8.jpg |  |
|  |  |
| **Und... SOUL-WATCHER®** **geht mit dir und dir, auf** **neuen Wegen...** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |

 |