

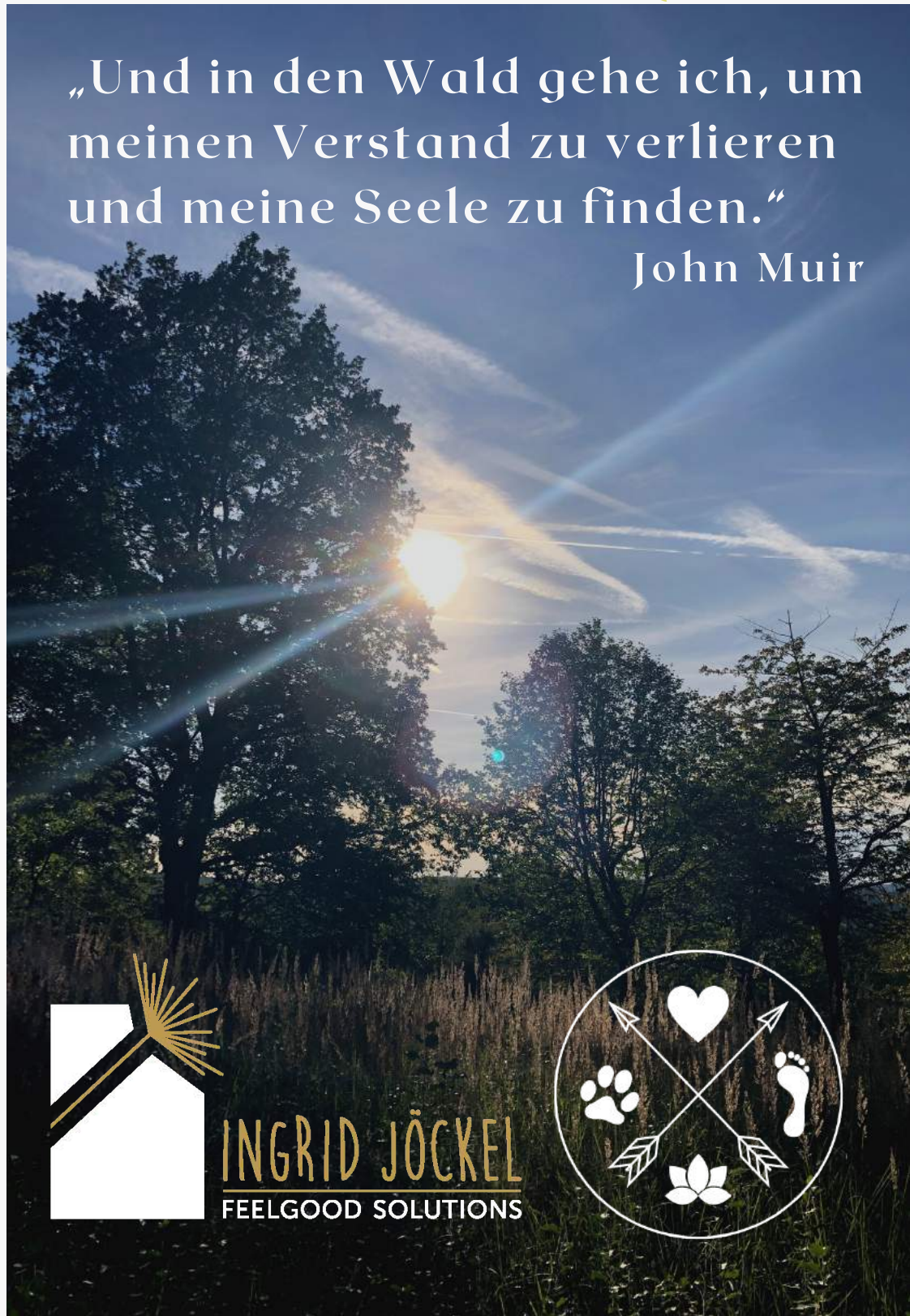
# WORKSHOP

*"load up with nature"*



„Und in den Wald gehe ich, um  
meinen Verstand zu verlieren  
und meine Seele zu finden.“

John Muir



INGRID JÖCKEL  
FEELGOOD SOLUTIONS





Lass dich einladen zu einem Workshop der besonderen Art. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihren Alltag unterbrechen und bei sich selbst ankommen wollen. Entdecke wieder, was dir guttut und geh gestärkt, kraftvoll und motiviert in deinen Alltag zurück. Ohne Wenn und Aber – denn nur Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt. Gönn dir die Kraftquelle der Natur und lerne wie Du sie WIRKLICH nutzen kannst!

# KRAFTQUELLE NATUR - WIE ZAPFE ICH DIESE AN?

*Stress abbauen,  
Kraft aufbauen*



*Ingrid Jöckel*  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



*pedi Matthies*  
Coach





# WHAT WE *Do*

WORKSHOP  
"LOAD UP WITH NATURE"

Durch Arbeit, Familie und Alltagsbewältigung sind wir gestresst und oft überlastet. Das Nervenkostüm ist dünn und dann sollen wir noch Achtsamkeit praktizieren?!

Es ist bekannt das die Natur uns gut tut. „Waldbaden“ ist angesagt. Aufenthalte an frischer Luft, im Grünen, wirken sich auf Blutdruck, Herzschlag, Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus. Theoretisch wissen wir, dass ein Spaziergang draußen gut für uns ist.

Aber was müssen wir tun, um die Kraftquelle der Natur WIRKLICH für uns zu nutzen?



## *Termine:*

*Freitag 12.11.2021, 16 - 19h*

*Seminarraum FeelGood Solutions (Heylstr. 23, Gelnhausen)*

*Samstag 13.11.2021, 11h - 14h*

*Bellinger Berg und Bellinger Warte (Steinau an der Straße)*

*Samstag 27.11.2021, 14 - 16 Uhr*

*Seminarraum FeelGood Solutions (Heylstr. 23, Gelnhausen)*





## FREU DICH AUF FOLGENDE INHALTE:

- Achtsamkeitsmeditation kennenlernen
- Deine Wahrnehmung schulen
- Kraft tanken in der Natur
- Deine Bedürfnisse besser erkennen und achten
- Überlastung im Berufsalltag und Privatleben erkennen und abbauen
- Stressauslöser erkennen und verändern
- Private und berufliche Standortbestimmung ausrichten
- Ressourcen erkennen, aktivieren und stärken
- Selbstfürsorge entwickeln und Methoden der Stressbewältigung erlernen
- Achtsamkeit im Job und im Privatleben erlernen
- Balance zwischen Beruf und Privatleben verbessern
- Gefühle besser steuern und beeinflussen
- Vertrauen gewinnen
- Innere Stärke und Stabilität gewinnen
- Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge praktizieren

*Kosten: 149,00 EUR pro Teilnehmer, Gesamtpreis für alle drei Termine, inkl. Getränke und Snacks.*



# WHO WE ARE

Ingrid Jöckel, 51 (rechts)

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Hypnose-Coach
- Systemische Beraterin
- Trainerin für Multimodales Stressmanagement
- Resilienz Trainerin

[www.ingridjoeckel.de](http://www.ingridjoeckel.de)

pedi Matthies, 53 (links)

- Coach mit ICF-akkreditierter Ausbildung für Persönlichkeitsentwicklung
- spricht seit ihrer Kindheit mit Bäumen

[www.ananda-humans.de](http://www.ananda-humans.de)



*Anmeldungen bitte per Mail ([mail@ingridjoeckel.de](mailto:mail@ingridjoeckel.de)) oder telefonisch (0170-2993623) unter Angabe Deiner Adresse und E-Mail Adresse, sowie einer Handynummer.*

*Vielen Dank!*