



# WALK´N´TALK

## Selbsterfahrung im Gehen



**Gehen** ist in Bewegung kommen. Es ist Energiegewinnung aus der Verbindung von Körper und Geist in ihrer einfachsten Form.

### **Sie wollen Ihre Lebensqualität verbessern, Stress und Stresssymptome reduzieren?**

#### **Gehen Sie weiter!**

Gemeinsam mit anderen in einer Gruppe bewältigen Sie ein Stück (Lebens-)Weg in der Natur.  
Sie reflektieren wie es Ihnen dabei ergeht und lernen weiter zu gehen.

#### **Elemente der Reflexion**

- der Kontakt zu sich selbst und zur Umgebung
- Ihre Haltung zu Körper und Geist
- Rhythmus und Pause
- Spannung und Entspannung
- Blockade und Wendigkeit
- Gesundheit und Krankheit
- Annehmen und Abgeben

#### **Ziele:**

- Sie kommen in Bewegung und auch in Ihnen geht etwas vorwärts.
- Sie gehen in Richtung Balance zwischen Ihrer psychischen, physischen und sozialen Gesundheit.

#### **Kosten:**

€ 60,- pro Teilnehmer und Teilnehmerin

#### **Termin und Ort:**

24. April 2010 von 9:00 bis 13:00 Uhr in Wien-Umgebung

#### **Trainerinnen:**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger, Psychotherapeutin, Pädagogin  
Mag. Alexandra Petrovics, Akademische Outdoortrainerin nach IOA(R), Pädagogin

#### **Anmeldung und Information:**

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)

#### **WALK´N´TALK**

Mag. Gabriele Peinbauer-Berger  
T: 0699 11 08 68 38

M: [office@peinbauer-berger.at](mailto:office@peinbauer-berger.at)  
[www.peinbauer-berger.at](http://www.peinbauer-berger.at)