

**Monica Fauss**

[www.lernen-ist-leben.de](http://www.lernen-ist-leben.de)

## **In Bewegung kommen Wandercoaching in der Gruppe**



Das Gehen in der Natur entspannt und löst, eröffnet neue Perspektiven, bringt Leichtigkeit, Lebendigkeit und Frische in Eingefahrenes.

In Einzelgesprächen und in der Gruppe können eigene Ideen und Ziele überdacht und erste Schritte zur Umsetzung entwickelt werden, auch Lösungsansätze für verschiedenartige Herausforderungen.

### **Ablauf:**

Ca. 10 Uhr – Abfahrt mit der S-Bahn oder mit der Bahn  
Ca. 11 Uhr – Leichte Wanderung und Brotzeit  
Ca. 17 Uhr – Ankunft München Hauptbahnhof

### **Leistung:**

Einzelcoaching und Gruppengespräche über mitgebrachte Themen:

- Individuelle Coachingtools für jeden Teilnehmer
- Gemeinsame Übungen im Gehen
- Gemeinsame Brotzeit (der von jedem mitgebrachten Brotzeit)
- Austausch und Anregungen in der Gruppe
- Individuelle „Hausaufgaben“

### **Nutzen:**

- Sie nehmen sich eine entspannende und kreative Auszeit
- Sie erhalten viele praktische Coachinganregungen
- Sie profitieren von den Themen und Anregungen der anderen Teilnehmer
- Sie entdecken die kreative Kraft der Natur
- Sie spüren die wohltuende Impulse der Bewegung

Das Wandercoaching ist für 4-6 Teilnehmer vorgesehen. Bitte Notizblock mitbringen!

### **Termine:**

Jeweils Samstag, 3. März, 12. Mai, 14. Juli, 16. Sept. und 10. Nov. 2012

### **Kosten:**

90 Euro + MWST pro Termin, Schnupperpreis beim 1. Mal: 50 Euro + MWST + 20-Euro-Gutschein zum Weitermachen (exklusive Brotzeit und Fahrtkosten /Gruppenkarte MVV oder BOB), 390 Euro + MWST für alle Termine 2012

*Wir wandern bei jeder Witterung!*

Bei starkem Regen weichen wir auf den Englischen Garten oder die Isar in München aus.

\*\*\*\*\*



## **Monica Fauss**

(Rio de Janeiro, 1959) ist Kulturwissenschaftlerin, Publizistin, Referentin, Trainerin, Meditationsanleiterin und Coach.

Für ihre Arbeiten über den Wandel der Altersbilder erhielt sie 2005 den "Publizistikpreis Senioren".

### **Schwerpunkte:**

- Lebenslanges lernen, Lernen lernen
- Geistige und körperliche Fitness, Weisheit
- Gründung und berufliche Neuorientierung 45plus
- Persönliche Neuausrichtung in der Lebensmitte
- Biographie-/Erinnerungsarbeit
- Neue Alterskultur

### **Bücher:**

- Lernen ist Leben. Know-how für die zweite Lebenshälfte (Patmos, 2007)
- Weiter lieben... Wie ältere Menschen ihre Beziehungen leben (Kreuz, 2009)

### **Kontakt/Anmeldung:**

Monica Fauss  
Tel. 089-693 727 85  
fauss@lernen-ist-leben.de  
www.lernen-ist-leben.de