

WEITERE INFOS:

**[www.ziele-achtsam-
erreichen.de](http://www.ziele-achtsam-erreichen.de)**



Die TeilnehmerInnenzahl
ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung

bis zum 12.09.2020:

info@ziele-achtsam-erreichen.de

Leitung: Sabine Teuchert

Treffpunkt:

Samstag, 19.09.

11.00 Uhr am

Parkplatz an der

Nachtigallstraße

in Witten



Kosten: 30 €

Bitte mitbringen:

Wetterangepasste Kleidung, einen kleinen Rucksack o.ä. mit Verpflegung, wenn möglich einen kleinen Fotoapparat oder ein Handy mit Kamera. Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit, am Bethaus der Bergleute im Biergarten einzukehren.



ACHTSAM IN DER NATUR MEINEN ZIELEN AUF DER SPUR



Eine Wanderung durch das
Wittener Muttental am

Samstag, 19.09.2020

von 11-16 Uhr



Wandern im Wittener Muttental



Das Muttental in Witten bietet einen ca. 9 km langen Wanderweg vorbei an historischen Orten des Bergbaus in Witten - hier begann der Kohleabbau im Ruhrgebiet.



SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZRM®

Die historischen Orte des Bergbauwanderwegs bieten hervorragende Anknüpfungspunkte für die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®).

Das ZRM® bietet Möglichkeiten zur Ressourcenaktivierung und Selbstreflexion. Mit Hilfe von Eindrücken und Bildern aus der Natur sowie durch verschiedene Achtsamkeitsübungen werden Zugänge zum Unbewussten und zu Emotionen gesucht, um Ziele sinnvoll zu formulieren und zu erreichen.

