

Melanie Hundacker

Mental- und Resilienz-Trainerin - gerne in der Natur

Fahrsicherheitstrainerin für Radfahrende

<https://www.melanie-hundacker.de> / info@melanie-hundacker.de / +49 15 75 817 83 46

Geh jetzt los



Mental gesund durchs Jahr - FESTE GRUPPE

Alle Jahreszeiten bewusst wahrnehmen, angeleitet von mir als Natur-Coach, Resilienz-Trainerin, Achtsamkeits- und Entspannungs-Fan. In der Gruppe, draußen, gestärkt das Jahr erleben.

- Halte das Thema und Deine mentale Gesundheit in Deinem Leben aufrecht.
- Erhalten neue Impulse
- Gehe raus – mehr frische Luft und Bewegung für Deinen Alltag

Termine:

12.03.2024 - Grugapark und Umgebung

09.04.2024 - Grugapark und Umgebung

14.05.2024 - Grugapark und Umgebung

11.06.2024 - Grugapark und Umgebung

09.07.2024 - Waldbaden Nähe Baldeneysee / Regattaturm

13.08.2024 - Grugapark und Umgebung

10.09. (URLAUB)

21.09.2024 - Sonnenaufgang - ca. 7.00 Uhr Halde Rhein-Elbe (Nähe Essen-Kray, Bo-Wattenscheid)

08.10.2024 - Grugapark und Umgebung

12.11.2024 - Grugapark und Umgebung

10.12.2024 - Grugapark und Umgebung

14.01.2025 - Grugapark und Umgebung

11.02.2025 - Grugapark und Umgebung

Ohne Gewähr. Die Orte können sich nach Rücksprache mit Euch und je nach Thema ändern. Bei Jahreskursen behalte ich mir vor, max. 3 der 12 Termine zu verschieben. Sollte ich an einem der Termine erkranken, holen wir den Termin an einem anderen Tag nach. Alle Terminverschiebungen stimmen wir gemeinsam ab.

199 Euro für 12 Treffen

Warum Du teilnehmen solltest? Weil es gut ist ...

👉 ... mit anderen im Austausch zu sein, gemeinsam zu wachsen und sich zu entwickeln,

💡 ... Impulse rund um die Welt der mentalen Gesundheit aufzunehmen,

🧘 ... Entspannung, Entschleunigung ins Leben zu lassen,

🌿 ... Naturerlebnisse zu genießen,

♥ ... Zeit für Dich zu haben,

☀ ... regelmäßig rauszugehen,

😊 ... etwas im Alltag zu erleben

🔒 ... sich präventiv um sich zu kümmern.

Hast Du Fragen, dann melde Dich doch direkt bei mir.

Herzlichst ♥, Melanie

Melanie Hundacker

Mental- und Resilienz-Trainerin - gerne in der Natur

Fahrsicherheitstrainerin für Radfahrende

<https://www.melanie-hundacker.de> / info@melanie-hundacker.de / +49 15 75 817 83 46

Geh jetzt los



Mental gesund durchs Jahr - FESTE GRUPPE

Inhalte:

Prävention, mentale Gesundheit, Naturerlebnisse, Spaß, Neues aus der Forschung, Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung, Persönliches Wachstum, Erkenntnisse, Veränderungen anstoßen und dran bleiben.

Wie ihr wisst, gehe ich gerne auf Eure Wünsche ein.

In früheren Kursen kamen die besonderen Tage wie Sonnenaufgang, Mondaufgang oder auch das Besuchen anderer Orte und das Lagerfeuer sehr gut an, da all das nicht alltäglich ist. Und Du weißt ja schon, den Schweinehund trainierst Du am besten, wenn Du immer wieder mal "nicht Alltägliches" tust und er sich somit an neue Herangehensweisen gewöhnt.

Orte:

- _ Überwiegend Grugapark und Umgebung (während der Abendstunden ist ein kostenloser Zugang möglich) oder
- _ Weitere Termine, Orte (Fahrgemeinschaft entstehen sicherlich im Laufe der Zeit), Wünsche, ergeben sich vielleicht im Laufe des Jahres - ich bin offen dafür. Gerne darfst Du Dich mit einbringen. (Sonnenauf-/untergang, Waldbaden, Lagerfeuer, Fußerlebnis Ruhr,...)

Jahresgebühr:

Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen: 199,00 Euro inkl. 19% MwSt.

Bis 14.02. sind die Plätze für meine aktuellen Gruppen-TeilnehmerInnen reserviert. Wer sich zuvor anmeldet ist herzlichen Willkommen. Ich informiere Dich am 15.02.2024, ob noch ein Platz für Dich frei ist. Es gilt die Reihenfolge des Anmelde-Eingangs.

Die maximale Gruppengröße: 12 (+/-1)

Extrakosten:

- _ Gesonderte Termine nach Absprache, freiwillige Teilnahme je nach Aufwand (mind. 15 Euro)
- _ Die Kosten für z.B. das Lagerfeuer (Miete Feuerstelle, Feuerholz) teilen wir durch alle (ca. 50 Euro)