

Melanie Hundacker

Mental- und Resilienz-Trainerin – gerne in der Natur

Fahrsicherheitstrainerin für Radfahrende

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

Geh jetzt los



## Mental gesund durchs Jahr '24 – 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 "mentale Gesundheit" in Deinem Leben aufrecht.
- Erhalten neue Impulse.
- Gehe raus – mehr frische Luft und Bewegung für Deinen Alltag.
- Genieße den Austausch in der Gruppe.

Termine je um 17.30 Uhr:

08.04.2024 - Grugapark und Umgebung

danach jeden 1. Montag im Monat

06.05.2024

03.06.2024

01.07.2024

(05.08.2024) evtl. 03., 06., 07. oder 12.08. - stimmen wir noch ab - Waldbaden Nähe Baldeneysee

28.09.2024 - Sonnenaufgang - ca. 7.00 Uhr Halde Rhein-Elbe

07.10.2024

04.11.2024

02.12.2024

06.01.2024

03.02.2024

03.03.2025 - letzter Termin

Ohne Gewähr. Die Orte können sich nach Rücksprache mit Euch und je nach Thema ändern. Bei Jahresgruppen behalte ich mir vor, einige der 12 Termine zu verschieben. 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,

🕒 ... sich Zeit für die eigene Reflexion zu nehmen,

🧘 ... 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](mailto: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.

Ich gerne auf Deine/die Themen-Wünsche der Gruppe ein.

Vorherige Gruppen haben die besonderen Tage wie Sonnenaufgang, Mondaufgang oder auch das Besuchen anderer Orte und das Lagerfeuer sehr begrüßt, da all das nicht alltäglich ist. Und wie Du lernen wirst, trainierst Du den inneren Schweinehund am besten, wenn Du immer wieder mal "nicht Alltägliches" tust und er sich somit an neue Herangehensweisen gewöhnt.

### **Orte:**

\_ Überwiegend Grugapark und Umgebung. Freier Eintritt im Winter nach 16 im Sommer nach 18 Uhr. Am Eingang "Mustergarten" befinden sich kostenlose Toiletten und Fahrradständer. Anschrift: Külshammerweg/Ecke Lührmannstraße - [Anreise \(grugapark.de\)](http://Anreise.grugapark.de)

\_ Weitere Orte ergeben sich vielleicht im Laufe des Jahres - ich bin offen dafür. Gerne darfst Du Dich mit einbringen. Fahrgemeinschaft entstehen sicherlich im Laufe der Zeit. (Sonnenauf-/untergang, Waldbaden, Lagerfeuer, Fußerlebnis Ruhr,...)

### **Jahresgebühr:**

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

Mind. 8 max. 12 (+/-1) Teilnehmende

### **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)

### **Mitbringen:**

Schreibmaterial, Sitzkissen, (siehe auch Infos auf der nächsten Seite)



Melanie Hundacker

Mental- und Resilienz-Trainerin – gerne in der Natur  
Fahrsicherheitstrainerin für Radfahrende

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

Geh jetzt los



## Mental gesund durchs Jahr – FESTE GRUPPE

**Draußen kann jederzeit Unvorhergesehenes (Wetter, Tiere, forstwirtschaftliche Aktivitäten, ...) auf uns warten, so dass wir flexibel reagieren müssen. Ich achte auf höchste Sicherheit und Naturschutz, daher ist es wichtig, meinen Hinweisen zu folgen. Deine Eigenverantwortung setze ich voraus.**

### Allgemeine Infos:

- Es kann aus verschiedensten, unvermeidbaren Gründen zur **Verlegung** des Treffpunktes kommen – sei kurz vor unserem Termin bitte per Handy erreichbar.
- "Waldtypische **Gefahren**" bestehen ganzjährig in jedem Wald (Infos dazu: [www.essen.de/dasistessen/leben\\_im\\_gruenen\\_/wald/waldbetretung\\_und\\_sicherheit\\_1.de.html](http://www.essen.de/dasistessen/leben_im_gruenen_/wald/waldbetretung_und_sicherheit_1.de.html)). Ich bin verpflichtet Dir eine Unfallversicherung anzuraten. Das Betreten des Waldes erfolgt auf eigene Verantwortung. Niemand kann für Schäden haftbar gemacht werden.
- Verhalte Dich gegenüber allen anderen Menschen, Tieren und Pflanzen respektvoll und naturschonend. Der Wald und seine Pflanzen dürfen nicht gefährdet, beschädigt oder verunreinigt werden. Tiere dürfen nicht mutwillig gestört werden.
- Wir treffen uns an heißen, sonnigen und auch an Regentagen. **Geschützte Areale** sind nur im Grugapark vorhanden. Bei **Unwetter** stimme ich mich frühzeitig mit der Gruppe ab. Wenn ein Treffen draußen unangemessen ist (z. B. bei Windgeschwindigkeiten ab 65 km/h) müssen wir den Termin verschieben oder uns per Videocall treffen.
- Wir sind sowohl in **Bewegung** als auch **sitzend/stehend** aktiv. Halte Dich warm und bringe ein Sitzkissen mit.
- Wir machen **keinen Sport**, das Tempo des Gehens ist langsam.
- Bitte achte darauf, dass Du vor unserem Treffen kein frisches Parfum oder anderes, **stark Duftendes** aufträgst (außer ggf. Sonnencreme oder Insektenschutz) – wir wollen die Natur riechen.
- Trage geschlossene und feste **Schuhe** mit Profilsohle für unser Treffen im Wald.
- Plane auch (freiwillige) **Fuß-/Barfußübungen** ein. Genaueres folgt noch.
- Ziehe zur Jahreszeit **passende, bequeme und schützende Kleidung** an (Hitze, Sonne, Kälte, Matsch, Wind, Nässe, ...) und schütze Dich durch **lange Kleidung und geschlossene Schuhe** vor Zecken. Suche Deinen Körper und Deine Kleidung nach unserem Treffen vorsorglich nach Zecken ab (März – Nov.).
- Sorge bitte für Deinen Wärmehaushalt (Wärmflasche im Rucksack, heißes Getränk, Mütze, Handschuhe, Schal, **wärmende Kleidung** oder eine **Decke**), denn entspannte Körper frösteln auch im Sommer (!) schneller – zudem kann es bei Abendterminen kühler werden. Im Wald ist es kühler als in der Stadt.
- Bringe bitte ausreichend **Getränke** und einen kleinen **Snack** mit – mentale Arbeit benötigt Energie.
- Dein **Handy**, darf lautlos in Deiner Tasche verweilen.
- Komme ohne **Hund/Kind** oder halte Rücksprache mit mir.
- Du haftest selbst für **Schäden**, die Du Dir und anderen zufügst.
- Persönliche **Medikamente/Notfallmedikamente** bitte ausreichend mitnehmen und mich/jemanden aus der Gruppe bitte ausreichend darüber informieren – DANKE.
- **Rauchverbot** gilt im Wald und während der gesamten Gruppenzeit.
- Wir nehmen den **Abfall** mit nach Hause.

