



## Inspirationen

Wasser als Quelle meines Lebens (23.04.2025, 18.00 Uhr)

Der Baum als mein Coach (14.05.2025, 18.00 Uhr)

Achtsames Gehen mit allen Sinnen (02.07.2025, 18.00 Uhr)

Wir treffen uns im Herzogs- bzw. im Donaupark in Regensburg und nutzen die Inspirationen, die sich aus einem gemeinsamen Naturerlebnis ergeben für ein individuelles Thema, das die Teilnehmer\*innen im Augenblick besonders bewegt.

Nach einer kurzen Einführung durch den Coach beschäftigen sich die Teilnehmer \*innen einzeln auf Basis des Leitthemas der Inspiration mit ihrer ganz spezifischen Fragestellung. Im Anschluss daran werden in der Gruppe die persönlichen Erlebnisse ausgetauscht und reflektiert:

Was habe ich gespürt, welche Gedanken sind aufgetaucht, was hat mich überrascht, welche neuen Perspektiven haben sich für mein persönliches Thema ergeben?

### Rahmen/ Organisation

- Ort: Herzogs- bzw. Donaupark/ Regensburg
- Dauer: 1,5 Stunden
- Teilnehmer\*innen: max. 6
- Kosten: keine

Anmeldung: [www.starteneujetzt\kontakt](http://www.starteneujetzt\kontakt)