

Zurück zu Dir: Ein Natur- & Bewegungstag zur Erdung, Kräftigung und Selbstverbindung

Du funktionierst. Du kümmerst dich. Du gibst.
Doch wann warst du das letzte Mal ganz bei dir?

„**Zurück zu Dir**“ ist ein Naturcoaching-Tag für Menschen, die rauswollen aus dem Kopf - und zurück in den Körper.
Zurück in die Ruhe. In die Kraft. In das Gefühl, wieder sie selbst zu sein.





Was passiert an diesem Tag?

Du gehst - achtsam, langsam, barfuß, wenn du willst.

Du atmest - tiefer, freier, präsenter.

Du bewegst dich - leicht, stabil, kraftvoll.

Du fühlst - Deine Energie, Deine Grenzen, Deine Sehnsucht.

In der Stille des Waldes, am Wasser, unter Bäumen -
wird es **leise im Außen und klar in Dir**.

Du wirst geführt.

Du wirst gehalten.

Und du wirst mit einem Gefühl nach Hause gehen, das du vielleicht lange
vermisst hast:

„Ich bin wieder bei mir.“

Für wen ist dieser Tag?

Für Menschen, die

- ♦ ständig funktionieren und sich selbst nicht mehr spüren
- ♦ sich nach Entlastung, Klarheit und neuer Kraft sehnen
- ♦ wieder Verbindung zu ihrem Körper, Atem und Inneren spüren wollen
- ♦ der Natur begegnen möchten 3 nicht nur äußerlich, sondern auch in sich selbst
- ♦ eine Pause brauchen, die nicht betäubt, sondern belebt



Was erwartet Dich konkret?



Achtsames Gehen

Ca. 5 km achtsames Gehen in Etappen, begleitet von Atem- und Gehmeditationen für tiefere Präsenz



Naturverbindung

Genussritual mit allen Sinnen, Barfußstrecke (freiwillig) zur Körperwahrnehmung, Baumübung & Kraftortreise in der Natur



Bewegung & Entspannung

Sanfter Pilates Flow mitten im Grünen, freiwilliges Bachbaden und systemische Naturarbeit für innere Balance



Mittagspause & Picknick

Erdende Mittagspause mit leckerem Picknick 3 in der Hängematte, zwischen den Bäumen, mitten in der Natur

Hallo. Ich bin Sabrina

Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin mit über 20 Jahren Erfahrung als Personaltrainerin. Meine Leidenschaft ist es, Menschen in ihre Kraft zu bringen - mit viel Energie und noch mehr Herz.

Was mir wichtig ist?

„Dass du dich bei mir weder beweisen noch verstellen musst. Dass du deine eigene Kraft wiederentdeckst - in der Bewegung, in der Natur, in dir selbst.“



Qualifikationen

- kPNI (klinische Psychoneuroimmunologie)
- Life Kinetik (Gehirn & Bewegungstraining)
- Pilatesflows, Yoga & BodyArt
- Faszientherapie
- Systemische Naturarbeit
- Resilienz-Diät-Methode

Deine Investition

149€

Komplettpaket

5h+/-

Zeitumfang

100%

Persönliche Betreuung

Im Preis enthalten sind alle Aktivitäten wie Genussritual, Pilatesflows, Naturcoaching sowie sämtliche Materialien.

Die sinnvollste Investition in dein Wohlbefinden und deine Selbstverbindung.

Jetzt ist deine Zeit

Das hier ist keine Pause vom Alltag.

Das ist eine **Rückkehr zu Dir selbst.**

Melde Dich an - und geh den ersten Schritt zurück zu mehr Klarheit, Kraft und innerer Ruhe. **Ich freue mich auf Dich!**

Schreibe eine E-Mail/ WhatsApp oder rufe mich an
Individueller Tag für Gruppen ab 4 Personen oder Einzelevents
auf Anfrage ebenfalls möglich

info@birkicht-training.de

DE +49 (0) 172 630 694 8

AT +43 (0) 664 168 494 9



Wichtige Informationen für Deinen Tag

Was Du mitbringen solltest

- Wetterangemessene Kleidung & 2. Paar Socken
- Ein Handtuch, Sonnencreme (Badesachen)
- Ausreichend zu Trinken
- Vesper für die Mittagspause

Nach dem offiziellen Teil kehren wir gerne noch wo ein zum gemeinsamen Plaudern, Essen oder Trinken.

Wichtig: Bitte informiere mich vorab über eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten, damit ich diese bei der Planung berücksichtigen kann. Wichtige Gegenmittel/Medikamente ebenfalls nicht vergessen einzupacken.