

Leaving the year on foot

Drei Walks zum Jahresende:
Hinschauen, Loslassen, Vorwärtsgehen
Die «Sieben Kompetenzen vom Gehen»
27. / 28. / 29. Dezember 2020
in und um Aarau

Drei Walks stehen dir zur Verfügung. Jeder hat sein Thema: Hinschauen, Loslassen, Aufbrechen. Dabei lernst du die «Sieben Kompetenzen vom Gehen» kennen. Nütze sie als Kraft und Stütze für deinen Jahreswechsel und wende sie an bis weit hinein ins nächste Jahr. Befreit vorwärts gehen, ist das Ziel!

*Wer weiss, wo er/sie steht
und versteht, was loszulassen ist,
der/die bricht leicht auf und kommt gut an*

Mit diesen Walks feiern wir das Gute, lassen das Vergangene los und zurück und brechen gestärkt auf in die Zukunft. Schliesse dein Jahr ab mit «Leaving the year on foot» - mit einem oder mehreren dieser Walks!



1. Tag, Sonntag 27. Dezember 2020
Hinschauen - «skizzieren und notieren»

Stadtnahe sind wir unterwegs, draussen und fahnden nach unseren Sujets. Wir skizzieren. Du lernst Techniken kennen und zeichnest auch Motive, die für dein Jahr 2020 stehen können. Zudem wirst du mit Methoden des Notierens bekannt gemacht, unter anderem auch damit, wie du Glück in Worte fassen kannst. Wir lassen uns ein auf das was ist und leben unsere Sinne. Wir zelebrieren das **Hinschauen, das Gegenwärtigsein – unser Sein**, im Skizzieren und Notieren.

Zeit:	Sonntag 27. Oktober 2020, 10 – 17 Uhr
Beginn und Ende:	Coachingbüro «hoch3», Mühlemattstrasse 50, Aarau
Wo:	In und um die Stadt Aarau
Für wen:	Jede und jeder, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die Freude am Skizzieren oder Schreiben kann hilfreich sein
Material:	Buch zum Skizzieren und Notieren, Malutensilien Dem Wetter entsprechende Kleidung
Kosten:	120.-, jeder weitere Walk 90.-
Anzahl:	Findet statt ab 4 TeilnehmerInnen
Anmeldung:	Erwünscht, aber nicht erforderlich
Leitung:	Hannes Leo Meier, Geh- und TimeoutCoach, Zeichner, Regisseur
Gast:	Hannes Egli



2. Tag, Montag 28. Dezember 2020 Loslassen - «Let go Walk»

Im Gehen verbergen sich sieben Kompetenzen fürs Leben, Kompetenzen, die wir alle kennen. Diese Fertigkeiten können als Metaphern auch für die grosse **Kunst des Loslassens** in Anspruch genommen werden. Im «Let go Walk» wirst du mit allen bekannt, mit diesen **«Sieben Metaphern des Gehens»**, und wirst spielerisch mit ihnen umgehen. Du erfährst dein Können darin und findest alles wieder, was dir in Zukunft helfen wird, leichter und erleichtert unterwegs zu sein. Denn können tust du alles schon, denn du bist ja unterwegs, zu Fuss, beständig - nur fehlt manchmal der Zugang zur Anwendung. - Wir werden fähig zum Aufbruch - befreit vorwärts gehen, das ist das Ziel.

Zeit:	Montag 28. Oktober 2020, 10 – 17 Uhr
Start:	Coachingbüro «hoch3», Mühlemattstrasse 50, Aarau
Wohin:	Wo wir Aussicht haben werden
Für wen:	Wer sich für das Thema interessiert
Material:	Dem Wetter entsprechende Kleidung, Gehschuhe, Rucksack mit dem Nötigsten, Getränk und Zvieri, fürs Zmittag ist gesorgt Buch und Schreibzeug zum Notieren
Kosten:	120.-, jeder weitere Walk 90.-
Anmeldung:	Erwünscht, aber nicht erforderlich
Anzahl:	Findet statt ab 4
Leitung:	Hannes Leo Meier, Geh- und TimeoutCoach, Zeichner, Regisseur
Gast:	Rosmarie Wipf



3. Tag, Dienstag 29. Dezember 2020

Aufbrechen und Vorwärtsgehen - «White Box Walk»

Was vor dir liegt, kann Freiheit bedeuten, weil du gestaltend darin wirken kannst. Es kann aber auch eng machen, lähmen. Angst macht auf Dauer starr. - Wir werden aus der Kraft des Gehens schöpfen, denn Gehen können wir. Also kennen wir auch die Prinzipien des Vorwärtsgehens. Anhand solcher Fertigkeiten üben wir die Kunst der Zuversicht, die Wachheit für jeden Schritt und die Magie des Gelingens. Wir praktizieren die Kraft der guten Gedanken und leben präsent im Jetzt. In uns halten wir die Ziele wach, lassen uns aber nicht von ihnen verschatten. Insgesamt tun wir, was das Leben glücklich macht: Schritt halten, unterwegs und wach, interessiert, leidenschaftlich und demütig sein. So kann das nächste Jahr kommen. So kann es sehr gut und einzigartig werden!

Zeit:	Dienstag 29. Oktober 2020, 10 – 17 Uhr
Start:	Coachingbüro «hoch3», Mühlemattstrasse 50, Aarau
Wohin:	Flussaufwärts
Für wen:	Interessierte Menschen ab 15 Jahren
Material:	Dem Wetter entsprechende Kleidung, Gehschuhe Rucksack mit dem Nötigsten, Getränk, Zmittag zum draussen Bräteln Buch und Schreibzeug zum Notieren
Kosten:	120.-, jeder weitere Walk 90.-
Anmeldung:	Erwünscht, aber nicht erforderlich
Anzahl:	Findet statt ab 4
Leitung:	Hannes Leo Meier, Geh- und TimeoutCoach, Zeichner, Regisseur
Gast:	noch offen

