



Das Jahr
stärkend
abschliessen –
starte frei und
kraftvoll ins
2022

Leaving the year on foot

Zu Fuss zum Jahresende
27. | 28. | 29. Dezember 2021

Das Gute feiern, das Vergangene zurücklassen, und gestärkt aufbrechen in die nahe Zukunft – kraftvoll und leicht!

Schliesse dein Jahr überraschend und prägnant ab – mit einem oder mehreren Walks. Jeder hat sein Thema: Hinschauen. Die eigenen Schritte bemessen. Loslassen und Aufbrechen. Dabei lernst du «Die sieben Kompetenzen

vom Gehen» kennen. Nützte sie als Kraft für den Jahreswechsel und das kommende Jahr. Gemeinsam befreit und lustvoll vorwärts gehen – das ist das Ziel!

Mo 27.12. «skizzieren und notieren»

Würdigen was war

Di 28.12. «Gehen – und wie!?»

Die eigenen Schritte bemessen

Mi 29.12. «Leaving to arrive»

Kraftvoll in deine selbstgestaltete Zukunft

Leitung: Hannes Leo Meier, GehCoach

Gregor Schefer, Physio-/Gangtherapeut
Sam Nüesch, Philosoph/Zukunftsforscher

Wo: Start jeweils an der Mühlemattstrasse 50, Aarau

Zeit: 09.30–17 Uhr

Kosten: Pro Walk 150.– bis 250.–, je nach Vermögen, bezahlbar vor Ort.

Teilnahme an mehreren Modulen zu reduziertem Preis. Zudem Vergünstigung für eine Person, die du noch mitbringst.

Infos: www.timeoutcoaching.ch oder via coaching@hlmeier.ch



Schritte, die bewegen