

Sichtbarkeits-Wald-Kompass: Ihre Sichtbarkeit anhand der «Waldsprache» reflektieren

Bern - Gurten, Sonntag 15. Oktober 2023, 12.30-16.30

- **Ziel:** Sie reflektieren anhand verschiedener Waldbilder, wie Sie sich mit Ihren Stärken sichtbarer und «leichter» für Ihr Umfeld positionieren können. Aus den für sie ansprechendsten Waldbildern gestalten Sie Ihren «Sichtbarkeits-Wald-Kompass».
- **Ablauf gemäss Ansatz «[bewusster Walddialog](#)»:** Wahrnehmen von Waldbildern – Assoziationen zu Sichtbarkeits-Mechanismen eines Baum und eines Menschen – Selbstreflexion mit Basteln eines «Sichtbarkeits-Wald-Kompasses» – Achtsamkeitsübung – erste Schritte zur Umsetzung
- **Ihre Vorbereitung:** Sie überlegen sich, warum und in welchen Situationen Sie sichtbar sein wollen und welchen Aufwand Sie dafür investieren möchten.
- **Treffpunkt:** 12.30, bei Talstation der Gurtenbahn (3-5 min zu Fuss von Bahnhof Wabern oder Tramhaltestelle Wabern Gurtenbahn, Tram Nr. 9)
- **Dauer des Waldspaziergangs:** 4 h (ca. 280 m Höhendifferenz)
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 90 CHF/Person (exkl. MWST, die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind. Vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 2. Oktober 2023 an karin.hilfiker@waldcoaching.ch oder [Formular](#) mit Referenz: Modul SK2023-1
- **Kontakt:** Karin Hilfiker, 077 483 90 50, karin.hilfiker@waldcoaching.ch