

# Triggerpunkte – wie Sie im Wald wahrnehmen, was Sie jeweils auf die Palme bringt

Zofingen, Freitag 18. August 2023, 13.00-16.30

- **Ziel:** Sie erkennen anhand von Waldbildern, woran Sie in Gesprächen oder durch Handlungen Ihres Gegenübers jeweils aus der Fassung geraten. Sie üben zu zweit Techniken, wie Sie in solchen Situationen umgehen können.
- **Ablauf gemäss Ansatz «[unbewusster Walddialog](#)»:** Entspannungsübung – 1. Rundgang: Wahrnehmen von Waldbildern, bei denen Sie kaum in Resonanz sind oder sich unwohl fühlen – Selbstreflexion – 2. Rundgang: Assoziationen mit Metaphern zu Ihren Waldbildern und Triggerpunkten – Techniken zum Auflösen Ihres Falls
- **Ihre Vorbereitung:** mit einer offenen Haltung teilnehmen, um einerseits mit all Ihren Sinnen, in Resonanz und ergebnisoffen den Waldbesuch zu erleben und andererseits Ihren Fall in der Gruppe / zu zweit zu behandeln.
- **Treffpunkt:** am Waldrand im Brunngraben (25 min zu Fuss von Bahnhof Zofingen, vgl. [Plan](#))
- **Dauer des Waldspaziergangs:** 3.5 h
- **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 8. August 2023 an [karin.hilfiker@waldcoaching.ch](mailto:karin.hilfiker@waldcoaching.ch) oder [Formular](#) mit Referenz: Modul TP2023-1
- **Kontakt:** Karin Hilfiker, 077 483 90 50, [karin.hilfiker@waldcoaching.ch](mailto:karin.hilfiker@waldcoaching.ch)