

Veränderungen – was die saisonalen Veränderungen des Waldes bei Ihnen auslösen

Olten, Do 29. Juni 2023, 17.00-20.30 – Fr 6.10.2023, 13.00-16.30 – Do 25.1.2024, 13.00-16.30, Fr 26.4.2024, 13.00-16.30

- **Ziel:** Sie nehmen die saisonalen Veränderungen des Waldes jeweils an denselben Objekten zu vier Zeitpunkten wahr. Dabei spüren Sie, wie Sie auf verschiedene Veränderungen reagieren. Sie reflektieren, was das für Ihren eigenen Umgang mit Veränderungen und für derjenigen Ihres Umfeldes bedeutet. Sie verfassen Ihr «Wald-Saisonbuch».
- **Ablauf gemäss Ansatz «[bewusster Walddialog](#)»:** Wahrnehmen von Waldbildern (in allen 4 Anlässen an denselben Objekten) – Assoziationen zu Veränderungen eines Baumes mit dem eigenen Umgang mit Veränderungen – Selbstreflexion und Gestaltung eines «Wald-Saisonbuchs» – Achtsamkeitsübung – erste Schritte zur Umsetzung
- **Ihre Vorbereitung:** Sie überlegen sich Situationen, in denen Sie sich verändern möchten, in denen Sie sich verändern müssen und in denen Sie Veränderung bereits erlebt haben.
- **Treffpunkt:** Datum & Uhrzeit vgl. oben, beim Bahnhof Olten auf Perron 12 in Richtung Kantonsschule
- **Dauer des Waldspaziergangs:** 3.5 h
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 90 CHF/Person und Anlass exkl. MWST, resp. 320 CHF/Person für alle vier Anlässe, die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind. (Vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 18. Juni 2023 an karin.hilfiker@waldcoaching.ch oder [Formular](#) mit Referenz: Modul VE2023-1-4
- **Kontakt:** Karin Hilfiker, 077 483 90 50, karin.hilfiker@waldcoaching.ch