

“Los geht’s”
in den Herbst!

So, 27. September



15 km

Große Seen-Wanderung

mit den Coaches

“Los geht’s - 2026”

in den Herbst!

Lust auf Wandern mit interessanten Menschen?

Dann mach dich mit uns auf den Weg!

Am **27. September** gibt es die Fortsetzung von “Los geht’s”.
Diesmal wandern wir durch buntes Herbstlaub,
Wälder und an Seen entlang...

Mit dabei: Mehrere Coaches für Körper und mentale Gesundheit



Inhalte

Bei der Wanderung geht's vor allem um das gemeinsame Erlebnis in der Natur.

Darüber hinaus erwarten dich diese Coaching-Impulse:

Übungen aus dem Shiatsu
entsprechend der Jahreszeit
Herbst

"Zur Ruhe Kommen"
Wahrnehmungsübungen

"Meine innere Positivität"
Mit Bewegung & Spaß
Blockaden und alte Muster
in Leichtigkeit verwandeln



"Mental Balance und
Waldkraft"
Entschleunigen in der
Natur

Unsere Route

Ab 10 Uhr sind wir unterwegs in der Natur.

Unser Weg führt uns entlang der Duisburger Regattabahn nach Süden zur Sechs-Seen-Platte und zurück. Ende ca. 17:00 Uhr.

Zwischendurch gibt's traditionell ein gemeinsames Picknick.

Bring dir darum deine eigene Verpflegung und eine Decke mit.

Für Toilettenstops unterwegs ist gesorgt.



Die Coaches



ROLAND

Ich bin Roland, Coach & Lebensglückfinder aus Duisburg.
Seit 15 Jahren berate ich Jugendliche und Erwachsene zum Thema persönliche Entwicklung.

Dabei helfe ich Menschen bei dem Weg in ihre volle Power!!

Ich bin ein Familienmensch, Musiker und Naturfreund. Im Coaching arbeite ich mit:

- dem Yager Code
- der SWITCH Methode und
- dem ACT-Modell

Was das ist? erklär ich dir gerne unterwegs

Kontakt

Mobil: + 49 (0) 163 605 21 47
Mail: info@personality-scout.de
Web: www.personality-scout.de



BEATE

Ich bin Beate und gebe seit vielen Jahren Shiatsu auf der Matte und auf einem speziellen Massagestuhl.

Shiatsu ist eine besondere Form der Massage, am bekleideten Körper, ohne Öle und bedeutet "Fingerdruck".

Ich gehe mit dem Druck des Fingers, der Hand und Ellenbogen die Meridiane am Körper entlang. Das sorgt für Entspannung und Vitalität.

Shiatsu biete ich sowohl mobil als auch in meinem Raum am Düsseldorfer Carlsplatz an.

Kontakt

Mobil: + 49 (0) 179 66 53 296
Mail: beate.termuehlen@web.de
Web: www.shiatsu-am-carlsplatz.de



CAROLA

Über mich

Ich bin Carola, yogatherapeutischer Coach und zertifizierte psychologisch-bildanalytische Beraterin.

Ich begleite Menschen körperlich und mental in Entwicklungsprozessen – für mehr Wohlbefinden, Entspannung und inneren Frieden.

Angebote:

- Ganzheitliche Yogakurse – raus aus dem Kopf, rein in den Körper
- Senioren- und Business-Yoga
- Outdoor: Waldbaden
- Yoga-Retreats uvm.

Bei meinen Wanderungen verbinde ich Waldbaden, Yoga Walk und Meditation – für Naturerleben, Achtsamkeit und Stressregulation.

Kontakt

Yoga Feeling by Carola Wendt
Mobil 01727579068
Mail yoga.and.soul.in@gmail.com
www.yogafeeling.eu
Instagram #therapieyoga

Die Coaches



OLGA

Über mich

Hallo, ich bin Olga, ein kreativer Mensch, berufstätige Mama & Ehefrau. Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich auch als Meditationslehrerin tätig.

Ich zeige euch die Mindfulness Meditation.

Mindfulness Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, ohne zu urteilen. Sie fördert das Bewusstsein für Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, was zu mehr innerer Ruhe und emotionaler Balance führen kann.

Kontakt

Mobil: +49 176 23630577
Mail: kautz.olga@gmail.com

Startzeit & Ort

Los geht's! in den Herbst

27.09. um **10 Uhr** am

Mezzomar Duisburg Wedau

Bertaallee 7

47055 Duisburg



*die Tour endet auch wieder hier – wer will kehrt noch mit uns ein... möchtest du eine Tischreservierung? ... sag uns Bescheid!

Anmeldung

Los geht's! in den Herbst



Whatsapp
an Roland schicken

0163 605 21 47

darin

- Wie viele Personen melde ich an?
- Name(n)
- Laufe ich die komplette Strecke?
- Möchte ich nach der offiziellen Wanderung im Mezzomar etwas essen?

Preis 30,€
-