



Barfuß zu mehr Achtsamkeit

Worum geht es an diesem Tag?

Wir tauchen ein in die Welt der achtsamen Beobachtung von uns selbst. Ein grundlegend wichtiger Aspekt dabei ist es, dies mit einem liebevollen und akzeptierenden Blick zu tun. Achtsamkeit ist ein möglicher Weg zu mehr Bewusstheit. Unsere Fähigkeit unseren eigenen Körper bewusst wahr zu nehmen, kann uns hierbei unterstützen. Barfuß ist diese Wahrnehmungsfähigkeit oftmals noch ausgeprägter als mit Schuhen an den Füßen. Mit der Verfeinerung der Körperwahrnehmung wächst auch die Fähigkeit die eigenen Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. und uns selbst auf die Schliche zu kommen.

Du darfst Dich auf einen Tag mit einer bunten Mischung aus meditativen Übungen, Austausch in der Gruppe oder unter 4 Augen und Selbstreflektion, freuen. Einen guten Teil des Tages werden wir draußen im Park verbringen.

Was hast Du davon?

- Du schenkst Dir einen ganzen Tag im Kreis von Menschen die Lust haben sich mit sich selbst zu beschäftigen. Dieser Tag gehört Dir!
- Du hast die Möglichkeit Deine eigenen Gewohnheiten, Denk- und Handlungsmuster immer mehr zu erkennen. „Erkenntnis ist der erste Schritt zur positiven Veränderung!“
- Du förderst die Wertschätzung Dir selbst gegenüber und übst mild und freundlich auf Dich selbst zu schauen.
- Du bekommst eine Fülle von Anregungen wie Du „Achtsamkeit“ in Deinen Alltag integrieren kannst.
- und, und, und... lass Dich von Dir selbst überraschen ☺

Wer begleitet Dich?



Sabine Bürkle, Trainerin, Coach und Inhaberin des Vivobarefoot Concept Stores und der Barfußinitiative in Reutlingen.

1962 auf der Schwäbischen Alb geboren, lebe ich heute mit meinen beiden Kindern, Hund und Katze in Reutlingen. Als Trainerin und Coach unterstütze ich Menschen als Privatpersonen und als Mitarbeiter in Unternehmen in ihrer persönlichen Entwicklung. Als Inhaberin des ersten Barfußschuhladens und Gründerin der Barfußinitiative Reutlingen motiviere ich meine Kunden sich wieder an ihre natürliche Art und Weise des Gehens und Laufens zu erinnern.

Ausgebildet bin ich als Dipl.-Ing. (FH), und im internationalen Marketing. Später folgten Fortbildungen zur Kommunikationstrainerin und zum Coach und ich arbeite seit 1997 als Freiberuflerin.

Seit 2005 bin ich auf einem intensiven, persönlichen Entwicklungsweg, durch den sich in meinem Leben eine neue Dimension, die des inneren Raums, geöffnet hat. Dieser Weg führt mich, auch durch das Überwinden einer tiefen Lebenskrise, immer mehr zu mir selbst, in die Eigenverantwortung und in den Kontakt mit meiner Seele und meiner Intuition. 2016 habe ich den Vivobarefoot Concept Store in Reutlingen eröffnet und die Barfußinitiative Reutlingen ins Leben gerufen.

Wann und wo findet die Veranstaltung statt?

am Sonntag den 12.08.2018 von 10:00 – 17:00 Uhr im Vivobarefoot Concept Store in der Rathausstrasse 4 in Reutlingen und im wunderschönen Stadtgarten am Ende der Planie in Reutlingen.



Was biete ich Dir?

Die Workshopleitung und ein Fotoprotokoll aller erarbeiteten Inhalte, damit Du Dich auch nach einiger Zeit noch gut an den Tag erinnern kannst. Versorgung mit kleinen gesunden Snacks, Wasser, Kaffee und Tee in allen Pausen (die Mittagspause verbringen wir mit einem Picknick im Park, wenn das Wetter es zulässt).

Was kostet das?

Für die Verpflegung 15,00 €. Du kannst am Ende des Tages selbst wählen, welchen Betrag Dir der Workshop wert ist und ihn in bar ganz unauffällig ☺ in die Workshopkasse legen. So ist es auch möglich den Preis an Deine aktuellen finanziellen Möglichkeiten anzupassen. Dein Gefühl wird Dir sagen was passt.

Was solltest Du mitbringen?

Eine Sitzgelegenheit für unser Picknick im Park, wetterangepasste Kleidung für unseren Aufenthalt im Park, Schreibsachen (falls Du Dir gerne Notizen machst)

Wie kannst Du Dich anmelden?

Telefonisch unter: 07121 8795188 (Vivobarefoot Concept Store Reutlingen), persönlich im Laden in der Rathausstrasse 4 oder per Mail: sabine.buerkle@outlook.de

Ich freue mich auf Dich !!!

Barfußinitiative Reutlingen
co. VIVOBAREFOOT concept store Reutlingen
Inhaberin Sabine Bürkle
Rathausstrasse 4
72764 Reutlingen
07121 8795188
0174 3136065
sabine.buerkle@outlook.de