



**WIRF EINEN TIEFEN  
BLICK AUF DIE NATUR  
UND DU WIRST ALLES  
BESSER VERSTEHEN.**

(ALBERT EINSTEIN)

Mit Natur-Resilienz-Trainings©  
kommst Du Deinen Potentialen  
auf die Spur und füllst Deine  
inneren Kraftreserven wieder auf.



**KONTAKT:**  
Stefanie Kath-Müller  
Burghardtstrasse 3  
74722 Buchen  
  
Telefon: +49 172 891 6535  
Mail: s.kath.mueller@web.de

**MEHR DETAILS UND TERMINE:**  
[HTTPS://KURZELINKS.DE/RWTR](https://kurzelinks.de/rwtr)

**NATUR-RESILIENZ-  
TRAINING®**

ZUR STÄRKUNG DES  
IMMUNSYSTEMS UND DEINER  
PSYCHISCHEN WIDERSTANDSKRAFT

# AUFTANKEN ME-TIME AUSZEIT

Dürre, Schädlinge, Stürme: Vieles macht der Natur zu schaffen. Und doch können wir immer wieder beobachten wie Bäume, Wälder und ganze Ökosysteme damit zurechtkommen und einen alternativen Weg finden.

Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit, Neues zu entdecken... sondern damit, Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen.

## WER DAHINTER STECKT



Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Stressprävention. Dafür habe ich über die Jahre viel Selbsterfahrung gesammelt und verschiedene Methoden erlernt, die ich individuell und intuitiv einsetze. Mein Anspruch ist es, ein ganzheitliches Programm zu bieten, das Körper, Geist und Seele anspricht. Ich kombiniere daher Methoden aus dem systemischen Coaching, der systemischen Beratung, der Meditation, dem Yoga, der Achtsamkeit Praxis und dem Natur-Resilienz -Training©.

## DEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT UND INNERER STÄRKE

In einer Welt lebend, manchmal aufgerüttelt und innerlich gespalten durch Themen wie Klimawandel, Umweltverschmutzung, Ausbeutung, Krieg, Völkermord und Hungersnöte, können auch wir Menschen, als Teil der Natur, immer wieder einen neuen Weg finden. Die Natur kann uns dabei helfen, unsere Ressourcen und Stärken zu erkennen, um Stürme und Wellen im Leben zukünftig eher als Chance zu nutzen, mit Leichtigkeit und Schwung zu unserem Ziel zu gelangen oder gestärkt aus einer Krise hervorzugehen.