

## Zu meinem Profil ...

Zertifizierter Naturcoach  
Coach der Wirtschaft – IHK  
Kneipp Gesundheitstrainerin  
Klangmassagepraktikerin PHI®  
Kräuterexpertin  
Phyto - Entspannungspädagogin  
Lehrerin für Pflegeberufe



## Kontakt ...



**Roswitha Kaiser**

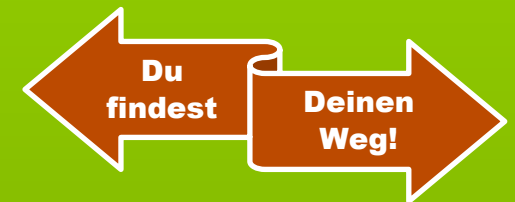
**Finkenstr. 15  
30890 Barsinghausen**

**Mobil: 0176 34082244  
ro-kaiser@gmx.de**

**Termine nach Vereinbarung**

*"Alles was wir brauchen,  
um gesund zu bleiben,  
hat uns die Natur  
reichlich geschenkt."*

(Sebastian Kneipp)



**Natur Coaching  
Heilsames Waldbaden  
Heilkräuter...**



## Ressourcenorientiertes Natur - Coaching

Ressourcen- und Lösungsorientiertes Natur Coaching ist ein bewegter und wachsender Prozess. Lebensqualität und persönliche Entfaltung werden positiv anregt und nachhaltig gestärkt!

Die Natur wirkt beruhigend und Kraft spendend, sie bewertet nicht. Sie sensibilisiert und berührt auf ihre ganz eigene Art und Weise unsere Sinne.

Augenblicke, die Brücken bauen und das Leben positiv bereichern und verändern.

### Natur Coaching als ....

- ✓ private oder berufliche Neuorientierung
- ✓ Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- ✓ mit Sorgen und Ängsten im Alltag umgehen lernen
- ✓ Trauerbegleitung - Trauerbewältigung
- ✓ Lebensqualität und Gelassenheit gewinnen
- ✓ Coaching für pflegende Angehörige

**Organisatorisches:** Für das **Naturcoaching** Beides findet bei jedem Wetter (mit Ausnahme von Kleiden Sie sich bitte witterungsbedingt und tragen trinken und ggf. einen kleinen Snack mit. In einem Treffpunkt, die Zeit, Ihr Anliegen und Ihre Investition.



## Heilendes und achtsam begleitetes Waldbaden

„Shinrin Yoku“ – das Waldbaden, ein positiver Trend aus Japan, wissenschaftlich erforscht und belegt, was wir schon lange wissen. Die positive Kraft des Waldes und seine Duftstoffe, die Ätherischen Öle, stärken unsere Gesundheit.

Das Waldbaden wird professionell begleitet und ist somit weit mehr als nur ein Spaziergang. Achtsamkeitsübungen und Rituale unterstützen die nachhaltige Wirkung.

### Heilendes Waldbaden ....

- ✓ als Stress – und Burnout Prophylaxe
- ✓ zur Herz- Kreislaufstärkung und Blutdruckregulation
- ✓ bei Depression
- ✓ stärkt das Immunsystem
- ✓ unterstützt die Krebsprophylaxe
- ✓ fördert das Ein- und Durchschlafen

und das **Waldbaden** plane ich ca. 2,5 Stunden. Sturm und Unwettervorhersagen) statt. festes Schuhwerk. Nehmen Sie sich etwas zu telefonischen Vorgespräch klären wir den



## Heilkräuter und Naturbezogene Gesundheitsberatung

**In der aktuellen Corona Krise gibt es verschiedene Heilkräuter für die Atemwege. Heilkräuter bieten sich auch an, um das Immunsystem zu stärken!**

Mein Augenmerk liegt auf der Ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Prävention. Die Natur unterstützt z.B. mit heilenden Kräutern oder den kneipp'schen Anwendungen. Neben Ihrer Diagnose stehen vorrangig Sie als Mensch bei mir im Mittelpunkt und da gibt es oft weitaus mehr zu berücksichtigen.

Als Beispiel: Sie leider länger als üblich an einem dicken Schnupfen, so würden wir gemeinsam schauen, wovon Sie noch die Nase voll haben!

### Beratung und Begleitung bei bestehenden Anliegen wie z.B. ...

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Chronische Schmerzzustände
- ✓ Übergewicht
- ✓ Stress –und Burnout
- ✓ Demenz

Gesundheitsberatung und Prävention für  
Unternehmen  
Vorträge und Workshops