



### 1. „LEBENSKUNST IST...“ – EINE ANNÄHERUNG

**Inhalt:** Von Lebenskunst, „Lebenskünstlern“ und Lebenskännern. Tiere und Pflanzen als Lebenskünstler. Wir Menschen als „Lebenskünstler“.  
**Wann:** Sa. 24.03.2012, 10.00-13.00 Uhr  
**Wo:** Rund um den Philosophenweg, HD-Neuenheim

### 2. DIE KUNST, DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT ZU TREFFEN

**Inhalt:** Jedes Ding hat seine Zeit. Alles fließt. Dem eigenen Biorhythmus auf der Spur. Sternstunden und Wendepunkte. Neues ins Leben lassen.  
**Wann:** Sa. 21.04.2012, 10.00-13.00 Uhr  
**Wo:** Köpfel – Mausbachquelle – Mausbachwiese – Stift – Köpfel, HD-Ziegelhausen



### 3. DIE KUNST, SEIN POTENZIAL ZU LEBEN

**Inhalt:** „Alles neu, macht der Mai, macht die Seele frisch und frei.“. Der eigenen Kraft vertrauen. Wie innen, so außen. Werde, der du bist.  
**Wann:** Mi. 16.05.2012, 18.00-21.00 Uhr  
**Wo:** Stadtgarten – Friedrich-Ebert-Anlage – Ausgang zum Riesenstein – Riesenstein – Abstieg zum Juristischen Seminar (160 Höhenmeter)

### 4. DIE KUNST, VIELFALT ZU GENIEßEN

**Inhalt:** „Gemeinsam wandern – Vielfalt erleben!“  
Voneinander lernen. Freund oder Feind? Vom inneren Konflikt zum inneren Team.  
**Wann:** Mi. 13.06.2012, 18.00-21.00 Uhr  
**Wo:** Turnerbrunnen – Blütenweg – Schrebergärten – Turnerbrunnen, HD-Handschuhsheim



### 5. DIE KUNST, INDIVIDUELL ZU LEBEN

**Inhalt:** Was heißt hier „individuell“? Authentizität ja - Egomane nein. Gesunde Grenzen setzen. „Ich-Zeit“ nehmen.  
**Wann:** Mi. 11.07.2012, 18.00-21.00 Uhr  
**Wo:** Königstuhl – Felsenmeer – Himmelsleiter – Königstuhl (Gehzeit 2 Std., 290 Höhenmeter)

### 6. DIE KUNST, GEMEINSAM ZU LEBEN

**Inhalt:** Liebe ist... Zu-hören, Zu-wenden, Er-leben. Führen und geführt werden. Dein Schatten - mein Schatten? Gemeinsam sind wir stark.  
**Wann:** Mi. 15.08.2012, 18.00-21.00 Uhr  
**Wo:** Karlstor – Valerieweg – Rindenhäusle – Schlossgarten – Altstadt – Karlstor (Hinweis: Gehzeit ca. 2 Std. Der Valerieweg ist ein spektakulärer Pfad, der in zahlreichen Windungen bergauf führt (ca. 250 Höhenmeter).



### 7. DIE KUNST, DEN ALLTAG ZU FEIERN

**Inhalt:** Auch an kleinen Brunnen löscht man den Durst. „I am singing in the rain“.  
Zelebrieren dessen, was ist.  
**Wann:** Mi. 12.09.2012, 18.00-21.00 Uhr  
**Wo:** Posseltslust – Brunnen um den Kohlhof - Posseltslust

### 8. DIE KUNST, RICHTIG AUFZUHÖREN

**Inhalt:** Immer mehr, weiter, schneller? Genug ist genug. Von Aus-Zeiten und Neuanfängen. Neuer Job, neues Glück!?  
**Wann:** Sa. 13.10.2012, 10.00-13.00 Uhr  
**Wo:** Mühlital, HD-Handschuhsheim (Gehzeit 2 Std., 200 Höhenmeter)



### 9. DIE KUNST, BEWUSST ZU GEDENKEN

**Inhalt:** Gedenken ist mehr als Erinnerung. Geschenke der Ahnen. Das Gute daran ist... – wenn Wunden zu Perlen werden.  
**Wann:** Do. 01.11.2012, 10.00-13.00 Uhr (Allerheiligen)  
**Wo:** Bergfriedhof – Ehrenfriedhof – Promenadenweg – Südstadt – Bergfriedhof (170 Höhenmeter)

### 10. DIE KUNST, INNEZUHALTEN

**Inhalt:** Weniger ist mehr. Entschleunigung. Achtsamkeit und Mäßigung. In die Stille gehen.  
**Wann:** Sa. 15.12.2012, 10.00-13.00 Uhr  
**Wo:** Rund um das Stift Neuburg mit anschließender Einkehrmöglichkeit, HD-Ziegelhausen



**SIE MÖCHTEN** das Leben mit all seinen Facetten genießen?

**SIE MÖCHTEN** Ihre eigene Natur leben?

**SIE MÖCHTEN** Ihren Blick für das Wunderbare im scheinbar Alltäglichen schärfen?

**DANN IST DIESE VERANSTALTUNGSREIHE  
GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE!**

## IMPULSZYKLUS 2012

### LEBENS-KUNST-COACHING IN UND MIT DER NATUR

Hier begeben Sie sich bei inspirierenden „Geh-Sprächen“ – mal auf versteckten, anspruchsvollen Pfaden, mal auf Heidelbergs beliebtesten Naturwegen – auf Entdeckungsreise. Eine Reise, die Ihnen im Austausch mit Ihrem Coach Katja Dienemann, den anderen Teilnehmern und der Natur eine Fülle von Anregungen zu grundlegenden Lebens-themen bietet. Gleichzeitig fördern Sie durch die Bewegung im Grünen aktiv Ihre Gesundheit.

**Teilnehmerzahl:**

7 – 15 Personen und mein sympathischer vierbeiniger Co-Coach „Pluma“.

**Kosten:**

Ein 3-stündiger Walk-Shop € 35 inkl. 19% MwSt.; die geballte Kraft aller 10 Coaching-Walk-Shops für € 300 (d.h. € 30 pro Termin)

**Orte:**

Um Heidelberg. Die genauen Treffpunkte erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Hinweis:**

Falls die reine Gehzeit bei einem Walk-Shop über 1,5 Stunde beträgt und/oder mehr als 150 Höhenmeter aufwärts zu laufen sind, ist dies jeweils angegeben.

**Anmeldung und persönliche Informationen:**

Katja Dienemann • **Telefon** 06220 - 922 89 08 • **E-Mail** dialog@katja-dienemann.de

In Kooperation mit dem Veranstaltungsprogramm „Natürlich Heidelberg“ des Landschafts- und Forstamtes der Stadt Heidelberg



Gestaltung: www.designbüro-mesch.de

*Stress, Ärger, Defizite und Entwicklungsbedarf waren gestern –  
willkommen in einem Leben voller Freude, Ruhe, Harmonie und Kraft.*

## IHR LEBENS-KUNST-COACH



**Katja Dienemann**

- Systemischer Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- Geopark-Vor-Ort-Begleiterin (HD)
- Dipl.-Übersetzerin (Spanisch, Englisch)
- Pluma: Geprüfter Therapiebegleithund

**Weitere Angebote (Outdoor und Indoor)**

Einzel- und Team-Coaching, mehrtägige Seminare, Tagesworkshops, maßgeschneiderte Veranstaltungen für geschlossene Gruppen (z.B. Teams, Vereine), Vorträge – gerne auch auf Englisch oder Spanisch.

**Sie möchten mehr wissen?**

Dann besuchen Sie mich im Internet oder rufen Sie mich einfach an!

*„Die Natur ist für uns Menschen von unschätzbarem Wert  
als Vorbild, Ratgeberin, Gesundbrunnen, Inspirations- und Kraftquelle.“*



**Katja Dienemann • Alte Römerstraße 28 • 69259 Wilhelmsfeld**  
**Telefon** 06220 - 922 89 08 • **Fax** 06220 - 922 89 07 • **Mobil** 0177 - 684 52 83  
**E-Mail** dialog@katja-dienemann.de • **Web** www.katja-dienemann.de