Gesine Loboda

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- ILP® - Coach und Therapeutin
- anerkannte Qigong Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft
- zertifizierte Natur-, Kultur- und Landschaftsführerin (BANU)
- Kunstmalerin

Kontakt / Anmeldung / Infos

☎ 030-89 20 78 23
💻 gesineloboda.de
✉ gesinelo@web.de

„Frei wie ein Vogel in Wiesen und Auen entdecke ich ein ANDERS – Schauen“

Auf meinen Touren biete ich verschiedene Techniken & Rituale zum Stress-Abbau an, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und wenig Zeit beanspruchen.

Meine Wander – Angebote im Naturpark Dahme – Heideseen und an anderen Orten nach Absprache

- **Der Geburtstags – Familien – Event –Tag im Grünen**
  (auch für 1.-5. Schulklassen als Wandertag) sorgt für viel Spaß
  mit dem Frosch Freddi, der Maus Moni & dem Hai Harri
  die gemeinsam erzählen, lachen & lustige Spiele machen…
- **Die Qigong-Erlebnis-Wandertour** ist eine Wohltat für alle Stressgeplagte.
  Sanft fließende kleine Übungen helfen mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag zu finden,
  kuriose Geschichten laden zum ANDERS – Schauen ein…
- **Beim Frauen-Power-Tag in und mit unserer Natur** gehen wir auf eine Reise
  zu unseren Powerquellen, unseren Wünschen & Träumen…
  begleitet von den Märchen & Mythen aus der „Wolfsfrau“
- **Der Team – Event – Tag in der Natur für Firmen** wendet sich an alle,
  die gern Büro taugliche Rituale zur Burnout-Prophylaxe und zum Stress-Abbau
  kennenlernen wollen auf leichte, heitere Weise…

Der Geburtstags – Familien – Event –Tag im Grünen
(auch für 1.-5. Schulklassen als Wandertag)

Die Handpuppen Frosch Freddi,
Maus Moni und Hai Harri
unterhalten sich beim Wandern
über ihre kleinen Alltags – Geschichten,
Träume, Wünsche und Sorgen…
Sie zanken und vertragen sich,
sind mal mutig, mal traurig
und am Ende froh,
wenn sie etwas entdeckt haben,
dass sie alle mögen und
was ihnen gemeinsam Spaß macht,
zum Beispiel ein Waldbild Malen
mit Tannennadeln, Steinen, Sand, Gräsern…

Teilnehmerzahl:	max. 16 P.
	Die Verantwortung für die Kinder während der Tour liegt voll und ganz bei den Eltern bzw. Lehrern. Es wird keine Haftpflichtversicherung von mir übernommen. Ich gestalte die Tour inhaltlich und begleite sie. Für 3 Kinder sollte 1 Betreuer dabei sein, für 6 = 2, für 9 = 3, für 12 = 4
Honorar:	pro 2 Stunden Tour = 60 € (jede weitere halbe Stunde + 10 €)
Tourdauer:	ab 2 – 5 Stunden
Tourlänge:	4 – 8 km, nach Absprache
Orte:	Touren im Naturpark Dahme – Heideseen, z.B. in der „Prieroser Heide“ und rund um die „Wasserperlen bei Bestensee“ oder in anderen Regionen nach Absprache, wenn Ortskundige dabei sind
bitte mitbringen:	Snack als Rucksack-Verpflegung, ausreichend Wasser oder Tee zum Trinken, wetterfestes Schuhwerk und bequeme Kleidung, ev. Regenjacke, Sonnenhut, Plastiktüte als Sitzunterlage, bei Schulklassen auch 1.Hilfe-Set, Vorfreude ☺

Bitte terminliche Absprachen & Vereinbarungen mindestens 6 – 10 Wochen im Voraus treffen

Das Kontaktformular unter Menüpunkt Kontakt ausfüllen und an gesinelo@web.de senden Betreff: spass-tour mit freddi
oder per Telefon: 030 – 89 20 78 23 (falls der AB dran ist: Tour mit Freddi + Ihre Tel.-Nr., ich rufe umgehend zurück)

Die Qigong – Erlebnis - Wandertour

…ist eine Wohltat für alle Stressgeplagten…
Wir wandern auf leicht begehbaren Wegen
und halten inne an besonderen Plätzen,
um dem Atem der Natur und
unserem eigenen zu lauschen
während wir sanft fließende Qigong Übungen erlernen.
Qigong ist eine traditionelle fernöstliche
Entspannungsmethode, die den Geist beruhigen,
den Körper kräftigen und
die Gefühle ins Gleichgewicht bringen kann.
Kleine Geschichten über die Lebensweisen
der Naturbewohner, die mal skurril oder kurios sind
laden zum Schmunzeln und zum ANDERS – Schauen ein.

Teilnehmerzahl:	mindestens 4P. und maximal 12 P.
Voraussetzungen:	keine, die Touren sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet
Kosten:	15 € pro Person, Gruppen ab 6P. = 10 € pro Person
Tourdauer:	ca. 4,5 Stunden
Tourlänge:	ca. 8 km
Orte:	Touren im Naturpark Dahme – Heideseen, z.B. in der „Prieroser Heide“ und rund um die „Wasserperlen bei Bestensee“ oder in anderen Regionen nach Absprache, wenn Ortskundige dabei sind
bitte mitbringen:	Snack als Rucksack-Verpflegung, ausreichend Wasser oder Tee zum Trinken, wetterfestes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Plastiktüte)

Termine im Naturpark Dahme – Heideseen für 2012: (andere Termine nach Absprache möglich)

Mi.,	**18.07.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00**
So.,	**05.08.**	**„Prieroser Heide“**	**10.00 – 14.30**
Sa.,	**25.08.**	**„Prieroser Heide“**	**10.00 – 14.30**
So.,	**09.09.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00 ***
Mi.,	**19.09.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00**
Mi.,	**03.10.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00**
So.,	**14.10.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00**
Sa.,	**03.11.**	**„Prieroser Heide“**	**10.00 – 14.30**
Mi.,	**14.11.**	**„Wasserperlen bei Bestensee“**	**11.30 – 16.00**

*Achtung: Diese Tour wird über die Volkshochschule in Königs Wusterhausen angeboten, bitte dort anmelden!

Für alle anderen genannten Touren bitte unbedingt 1 Woche im Voraus anmelden:
eMail: **gesinelo@web.de** oder Telefon: **030 – 89 20 78 23**

Der Frauen – Power -Tag

In Begleitung der Mythen und Märchen
aus der „Wolfsfrau“
von Clarissa Pinkola Estés sind wir unterwegs
zu unseren Wurzeln und
verschütteten Powerquellen,
werden eins mit der eigenen Natur
und der, die uns umgibt.
Kleine Rituale lassen uns auch im Alltag
den Zugang zu unseren weiblichen Instinkten finden.
Einige lernen wir kennen und über andere
tauschen wir uns aus…

Teilnehmerzahl:	mindestens 4P. und maximal 12 P.
Voraussetzungen:	nur für Frauen
Kosten:	15 € pro Person, Gruppen ab 6P. = 10 € pro Person
Tourdauer:	ca. 4,5 Stunden
Tourlänge:	ca. 8 km
Orte:	Touren im Naturpark Dahme – Heideseen, z.B. in der „Prieroser Heide“ und rund um die „Wasserperlen bei Bestensee“ oder in anderen Regionen nach Absprache, wenn Ortskundige dabei sind
bitte mitbringen:	Snack als Rucksack-Verpflegung, ausreichend Wasser oder Tee zum Trinken, wetterfestes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Plastiktüte)

Absprachen und Vereinbarungen bitte mindestens 4 Wochen im Voraus treffen:
eMail: **gesinelo@web.de** oder Telefon: **030 – 89 20 78 23**

Der Team – Event – Tag für Firmen

Stress im Büro und kräfteraubende Überstunden zehren an den Reserven, kosten manchmal die letzten Nerven…
Um einem Burnout vorzubeugen sind gerade die kleinen Pausen und wie wir sie gestalten von großer Bedeutung.
Beim Team – Event –Tag in der Natur lernen wir auf leichte, heitere Weise bürotaugliche Entspannungsrituale kennen, lauschen kuriosen Geschichten, nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr und füllen unsere Energiespeicher auf.

Teilnehmerzahl:	mindestens 4P. und maximal 12 P.
Voraussetzungen:	keine
Honorar:	15 € pro Person, Gruppen ab 6P. = 10 € pro Person
Tourdauer:	ca. 4,5 Stunden
Tourlänge:	ca. 8 km
Orte:	Touren im Naturpark Dahme – Heideseen, z.B. in der „Prieroser Heide“ und rund um die „Wasserperlen bei Bestensee“ oder in anderen Regionen nach Absprache, wenn Ortskundige dabei sind
bitte mitbringen:	Snack als Rucksack-Verpflegung, ausreichend Wasser oder Tee zum Trinken, wetterfestes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Plastiktüte)

Absprachen und Vereinbarungen
bitte mindestens
4 -6 Wochen im Voraus treffen:

eMail: **gesinelo@web.de**
Telefon: **030 – 89 20 78 23**

Anmeldung für ☐ bitte Zutreffendes ankreuzen Datum: _____

☐ **Geburtstags – Familien – Event –Tag im Grünen**
☐ **Spaß – Eventtag für 1.-5. Schulklassen als Wandertag**
☐ **Qigong-Erlebnis-Wandertour**
☐ **Frauen-Power-Tag in und mit unserer Natur**
☐ **Team – Event – Tag in der Natur für Firmen**

Formular ausfüllen
& unterschreiben
↓
mailen an
gesinelo@web.de

eingegangen am:
_____
Buchungsnummer:
_____
bestätigt am :
_____

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

_____

Tel.: _____

email: _____

Ich / Wir (Firma/Schule) möchten an der folgenden Veranstaltung von Gesine Loboda teilnehmen:

_____

Teilnehmerzahl: Erwachsene _____ Kinder _____ (Alter der Kids _____)

gewünschter Ort: _____

_____

Treffpunkt: _____

gewünschter Tag: _____ 1. Alternative: _____ 2. Alternative: _____
(bitte 2 Alternativen angeben)

von – bis: _____ Tourdauer in Stunden: _____

Tourlänge in km: _____

Kosten / Honorar: _____ (errechnen entsprechend der Angaben bei den einzelnen Angeboten)

Mit dem Eingang des überwiesenen Honorars auf folgendes Konto gilt die Tour als gebucht:

Kontoinhaber:	Gesine Loboda
Kontonummer:	494808900
Bankleitzahl:	760 260 00
Bank:	norisbank

Für Einzelpersonen besteht die Möglichkeit am Tag der Tour vor Ort zu bezahlen. Buchung gilt als verbindlich sobald sie von Ihnen unterschrieben an mich gemailt & von mir unterschrieben an Sie zurückgemailt wurde. Es wird keine Haftpflicht übernommen. Jeder ist für seine Gesundheit und seine Wertgegenstände selbst verantwortlich.

Ort/Datum _____ Unterschrift des Teilnehmers _____ Unterschrift des Verantwortlichen _____ Stempel von Gesine Loboda