



Was ist City Bound?

City Bound transferiert erlebnispädagogische Prinzipien und Aktivitäten aus dem Erlebnisraum Natur in den Großstadtdschungel.

Handlungsorientierte Methoden ermöglichen spielerische Lernerfahrungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

25. Mai 2018

Einführungsseminar

ACHTSAMKEIT





Einführungsseminar **Achtsamkeit**
nach der Methode CITY BOUND
Preis: 48 Euro

Freitag, 25.5. 2018
von **14:00 bis 18:00 Uhr**

Den genauen Treffpunkt
sagen wir Dir zeitgerecht!

Verändere Deinen Blickwinkel!

Hast du schon mal versucht 15 fremde Menschen, einen Hund und einen Fiaker auf ein Foto zu bringen? Oder dich in einem Rollstuhl durch die Stadt zu bewegen? Zu erleben, wie dir die Menschen so begegnen und wahrzunehmen wie du dich dabei fühlst?

Genau diese Erfahrungen kannst Du bei unserem Einführungsseminar „Achtsamkeit“ machen! Schule deine Sinne, indem Du die Eindrücke in der Stadt und die Begegnung mit den Bewohner*innen bewusst wahrnimmst. Das ist gut für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und erweitert dein Repertoire um die Methode City Bound, wenn Du selbst immer wieder Gruppen anleitest.

Das hast Du davon!

Du erlebst die Großstadt **Wien** und ihre Bewohner*innen **aus neuen**, ungewöhnlichen, aufregenden und auch nachdenklich stimmenden **Perspektiven**

Im Spiegel der Stadt **entdeckst** Du **neue Seiten an dir** selbst und wirst Dir deiner emphatischen und kreativen Seiten bewusst

Du erlebst die Freude die es macht, sich auf Neues einzulassen und dich selbst und deine Umwelt **achtsam wahrzunehmen**

Du lernst City Bound als Methode kennen und kannst damit deine **Teamfähigkeit**, dein **Kommunikationsverhalten** und deine **Problemlösungskompetenz trainieren**

Meld' Dich an und mach mit!

Anmelden kannst Du Dich per E-Mail an info@citybound-wien.at oder per Telefon unter +43 676 544 05 11 — bitte bis spätestens 18. Mai.

Sobald Du den Seminarbeitrag auf unser Konto überwiesen hast, ist die Anmeldung fixiert.
Inhaber City Bound Wien
IBAN: AT701400004110138097

Wir leiten wir das Seminar und freuen uns auf Dich!

Andrea *Matthias*

Andrea Walenta Diplom-Sozialarbeiterin Erlebnispädagogin	Matthias Melber Trainer und Bildungsberater Erlebnispädagoge
--	--

Das Seminar findet ab 10 Teilnehmer*innen statt.

