



DIE SCHRITTEMACHER

GEHspräche
be**WEG**en
Gedanken**GÄNGE**



Lasst uns gehen!
FrauenBewegung mal anders...



„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“

(Hippokrates)

Sie lieben Spaziergänge?

Zu zweit macht es einfach mehr Spaß?

Sie fühlen sich in Begleitung sicherer?

Sie möchten Ihren Businessstag aktiv ausklingen lassen?

Sie hätten gern eine regelmäßige Verabredung zum Walken?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.

DIE SCHRITTEMACHER bieten Ihnen:

- Bewegung an der frischen Luft
- Gesellschaft & Austausch
- Begleitung & Sicherheit
- Körperliches & mentales Wohlbefinden
- Persönliche Betreuung & Motivation
- Zufriedenheit & Glücksgefühle
- Ortskenntnisse & Insiderwissen
- Entspannung & Stressabbau
- Kreative Gedanken & neue Ideen



GesundGehen

Ihr Mehrwert: Das Rundumwohlgefühl-Paket für Sie

Wir planen, Sie genießen. Wir holen Sie ab oder sind am verabredeten Treffpunkt. Außerdem haben wir für Sie Wasser, Snacks, Erste-Hilfe-Kit, Sonnen- und Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke, Powerbank u.v.m. dabei. Denken Sie nur an sich!

Für mehr Infos besuchen Sie unsere Internetseite: www.dieschrittemacher.de



„Wenn die Füße gehen, können die Gedanken wandern.“

(H. D. Thoreau)

Rostock und Umgebung bieten unglaublich viele und sehr unterschiedliche Wege, auf denen unsere Körper entspannen, unsere Seelen baumeln und wir neue Kraft schöpfen sowie Ideen sammeln können.

Je nach Lust und Laune, nach Motivation oder Ziel, gehen wir folgende Wege gemeinsam:

Die Blauen Wege

- Wellen und Wind am Meer, See oder Fluss

Die Grünen Wege

- Natur pur durch Wälder, über Wiesen und Felder

Die Roten Wege

- Sightseeing und Entdeckungstouren durch die City

Ausführliche Infos zu den Wegen unter www.dieschrittemacher.de/wege

Die Besonderen Wege

- **Wunschroute** in Ihrem Viertel oder Ihrem Wohnort
- **NordicWalking** mit Einführung und Training
- **Laufbegleitung** beim Joggen
- **GehMeditation** für Entlastung und Erholung
- **BarfußGehen** für mehr Achtsamkeit
- **Walk & Talk** zum Luft verschaffen und Austauschen
- **KreativGehen** für Denkanstöße und Inspiration



WortWege

Gern begleiten wir Sie auch auf Ihren **KommunikationsWegen** für eine positive Wahrnehmung in der Öffentlichkeit. Wir finden die passenden Worte für Ihre Flyer, Newsletter, Grußworte u.v.m.

Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.dieschrittemacher.de/wortwege

*„Wenn du schnell gehen willst, gehe allein.
Wenn du weit gehen willst, dann musst du
mit anderen zusammen gehen.“*

(Afrikanische Lebensweisheit)

GUTSCHEINE & ABO'S ERHÄLTlich!

Schenken Sie Bewegung & Gesellschaft,
Wohlbefinden & Glücksgefühle...



Annett Liskewitsch

Ihre **GEH**sprächspartnerin,
persönliche **WEG**begleiterin,
empathische Zuhörerin und
Kommunikationsstrategin

Rufen Sie mich an und buchen Sie noch heute Ihren
ersten **SCHRITT** in ein bewegtes Leben!
Ich freue mich auf Sie.



DIE
SCHRITTEMACHER

Annett Liskewitsch
Mobil 0170 5398 358
kontakt@dieschrittemacher.de
www.dieschrittemacher.de



GesundGehen



WortWege