

GEHspräche beWEGen GedankenGÄNGE



Lasst uns gehen!
FrauenBewegung mal anders...



Sie lieben Spaziergänge?
Zu zweit macht es einfach mehr Spaß?
Sie fühlen sich in Begleitung sicherer?
Sie möchten Ihren Businesstag 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



Ihr Mehrwert: Das Rundumwohlfühl-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
- PowerWalking für mehr Energie
- GehMeditation für Entlastung und Erholung
- Walk & Talk zum Luft verschaffen und Austauschen
- KreativGehen für Denkanstöße und Inspiration
- GehPausen und BGM Angebote für Unternehmen



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

"Wenn da schnell gehen willst, gehe allein. Wenn da weit gehen willst, dann masst da mit anderen zasammen gehen."

(Afrikanische Lebensweisheit)







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.



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



