



SES-Walk & Talk Games

Was ist SES-Walk & Talk Games?

Bewegung, Spiel und Natur – für mehr Leichtigkeit, Präsenz und Resilienz im Alltag



Walk & Talk Games verbindet achtsames Gehen, spielerische Aufgaben und Begegnung in der Natur. Du kommst in Bewegung, stärkst Wahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

Für wen?

- **Für** Menschen, die Bewegung, Natur und Begegnung verbinden möchten – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorerfahrung.
- Sich nicht mehr im Kreis drehen wollen
- Erkennen wollen, was blockiert
- Energie in der Gruppe tanken wollen

Was dich erwartet?

- Bewegung: Spazieren, mobilisieren, aktivieren – sanft und wohltuend.
- Spiel: Einfach & effektiv: kleine Aufgaben, die Fokus, Kontakt & Humor fördern.
- Wahrnehmung : Sinnesübungen, Atem & Achtsamkeit – Präsenz statt Autopilot

Ablauf :

1. Treffen am **Gnadentaler Kirmesplatz**, Zeit für Gespräche und gemeinsames Ankommen.
2. Start & Aktivierung (Auflockerndes Ballspiel mit Gedächtnistraining, 7 Minuten Gymnastik zur Aktivierung, Kurzes thematisches Input von Stefanie)
3. Aufbruch – Erste Etappe (Gemeinsam machen wir uns auf den Weg – mit frischer Energie und offenem Blick für die Natur.
4. Station „Zurück zum Kind“
(Spielerische Bewegung und Gruppenspiele wie damals – mit Spaß, Lachen und Leichtigkeit.)
5. Wahl des Tagesweges
 -  **Weg für den Kopf** – Knobeln, Denken & Rätseln
 -  **Weg des Körpers** – Achtsamkeit, Nähe & Vertrauen
 -  **Weg der Gefühle** – Stille, Ruhe, Sinneswahrnehmung, Natur
6. Immer gemeinsame Reflexionen
7. Rückweg – Nochmal in zwei Abschnitte unterteilt, um Vielfalt und Begegnung zu ermöglichen.
8. Abschluss am Kirmesplatz: Ein letztes Spiel oder eine kleine musikalische Einheit.
Wir verabschieden uns mit guter Energie – bereit für den Tag.

Termine & Rahmen

- Ort: Neuss, Treffpunkt: Gnadentaler Kirmesplatz, nach Anmeldung
- Dauer pro Termin: ca. 75–90 Minuten
- Kostenlos: das erste Mal, zum Ausprobieren

Abo:

Preis: 79,50 € pro Monat