

## Inhalt



### MittendriNatur Gruppentag und Naturtag

- Entschleunigung durch verschiedene Aktionen im Bereich Naturerlebnis und Naturwahrnehmung
- Achtsame Wahrnehmung der Umwelt
- Perspektivenwechsel
- Die Schönheiten der Natur durch selbst gestaltete Naturkunst entdecken



## Über mich



Matthias Gabele  
MittendriNatur

Nach meinem Studium der elektrischen Energietechnik habe ich verschiedene leitende Positionen in der Industrie durchlaufen. In dieser Zeit hat sich bei mir ein Umdenken eingestellt. Dann im Jahr 2017/2018 absolvierte ich meine Ausbildung zum zertifizierten Naturparkführer im Habichtswald. Im Anschluss daran begann ich die Ausbildung zum Naturpädagogen bei der Naturschule Deutschland e.V., die ich im Jahr 2021 mit Zertifikat abgeschlossen habe.

Tätig bin ich im Großraum Kassel (Fulda – Göttingen- Eisenach).

Sie sind noch unschlüssig und haben Fragen?

Dann nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich berate Sie gerne ausführlich über alle Angebote:

✉ [gabele\\_matthias@yahoo.de](mailto:gabele_matthias@yahoo.de)

🌐 [www.mittendrin-natur.de](http://www.mittendrin-natur.de)

rev. 20220225

# MittendriNatur Gruppentag & Naturtag

für

Vereine, Gruppen, Einzelpersonen  
und als Geschenk

Sie brauchen mal Platz im Kopf?

Inspiration auf das Wesentliche?

Gehen Sie doch mal raus

in die Natur!

## Sie brauchen mal Platz im Kopf?



Sie sind beruflich fest eingebunden und in ihre Aufgaben vertieft? Haben Sie den Eindruck, als ob Sie in einer Art „Alltags-Hamsterrad“ gefangen sind? Kommunikation findet, verstärkt durch das Homeoffice, auch nicht mehr so häufig statt.

All das schlägt sich natürlich auf Ihr Wohlbefinden nieder.

Oder Sie möchten mit Anderen einfach nur mal so raus aus Ihrem Alltag?

## Ein Gruppentag oder ein Naturtag ist dann genau das Richtige für Sie.

Kommen Sie aus Ihrer Komfortzone, heraus aus Ihrem Arbeitsalltag und lassen Sie sich professionell mitten hinein in die Natur führen, in eine nur scheinbar ungewohnte Umgebung.

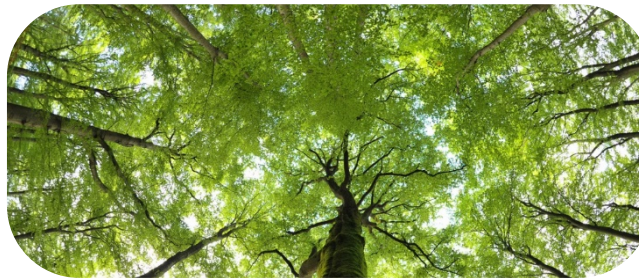


Wir machen keinen Wettbewerb oder ein Event.



## MittendriNatur ist anders. MittendriNatur „erdet“.

Wir lassen den hektischen Arbeitsalltag hinter uns und wechseln den Blick auf die einfachen und ursprünglichen Dinge. Mittels verschiedener Aktionen erleben wir die Natur mit allen Sinnen, wir suchen das Schöne, kommen zur Ruhe und kommen raus an die frische Luft.



Ein Gruppentag oder ein Naturtag mit Naturerlebnissen macht Spaß und entschleunigt. Während diesem Tag in der Natur entwickeln Sie neue Kraft, die sie brauchen, um in der Arbeitswelt und in Ihrem Alltag zu bestehen.

## Gönnen Sie sich eine Auszeit.

## Der Tag findet hauptsächlich im Freien, in der Natur statt.



Diese MittendriNatur Gruppentage biete ich an:

- Ein Gruppentag
- MittendriNatur Gruppentag in Kombination mit einer Wanderung
- Individuell zusammengestellte Gruppentage
- Ein paar Stunden MittendriNatur am Ende eines anstrengenden Tages.

Aktuelle Termine für MittendriNatur Naturtage finden Sie auf [www.mittendrin-natur.de](http://www.mittendrin-natur.de)

Und was bringt der MittendriNatur Gruppentag oder Naturtag?

- Stärkung der eigenen Psyche durch Aktionen in der Natur.
- Veränderung der Wahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber anderen und sich selbst.
- Anregung der Kreativität und Flexibilität durch Naturerlebnisse.
- Regeneration durch den Aufenthalt in der Natur.
- Entschleunigung vom Arbeitsalltag mit professioneller Begleitung.
- Nachhaltige Erfahrungen, die das Büro nicht bieten kann.

Zurück im Alltag stellt man sich seinen Aufgaben mit neuer Kraft.