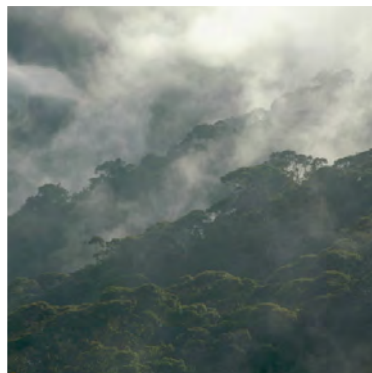




SABINE GEIGER  
FOTOGRAFIK



FOTOGRAFIEREN IST EINE LEIDENSCHAFT. REISEN AUCH.





## **DIE WELT IM FOKUS - ACHTSAM ERLEBT**

Das bedeutet, dass ich dich nicht nur an ganz wundervolle Fotolocations bringe, um das Sehen zu lernen und besser zu fotografieren, sondern ich zeige dir darüber hinaus auch einen Weg zu einer kleinen Reise zu dir selbst - rund ums Leben in dieser Welt. Für dich. Für uns. Für die wunderbare Natur und unsere Welt, die so sehens- und schützenswert ist.

Ich bin Naturcoach - dein besonderer Bonus für die eigene Vitalität und dein positives Lebensgefühl auf besonderen Fotoreisen.

Natur erleben. Zeit verbringen. Sich verbunden fühlen.



**Die Idee des Waldbadens ist im Grunde schön und gut. Aber: WELTbaden - meine Kreation aus Wort und Philosophie - ist eine erlebnis- und erkenntnisreiche Wanderung durch die Natur. Du begibst Dich mit mir auf Tour durch Dschungel und Wälder, Felder und Wiesen, über murmelnde Bäche und durch dichtes Unterholz ... um Deine ureigenen Schätze, Antworten, Impulse und Erkenntnisse zu finden. Ich begleite Dich, um dich im richtigen Moment zu unterstützen, zu erklären oder Dich auf das hinzuweisen, was Du sonst einfach übersehen hättest. Damit du gut ankommst.**

**Du bekommst Begleitung und Unterstützung deine Erkenntnisse in den Alltag mitzunehmen, damit Du Dich mit neuem Kompass aufmachen kannst, in ein für Dich genussvolles Reisen und Fotografieren.**

## **DAS WELTBADEN:**

Wir baden in der Welt auf unseren Reisen, deren Motto ja das Sehen lernen ist, um besser zu fotografieren. Mit der Sicht nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Warum? Ein großer Vorteil ist zunächst die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, um unter anderem deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt zu lenken. Das fördert deine Kreativität, die oft in der Alltagshektik leider verloren gegangen ist.

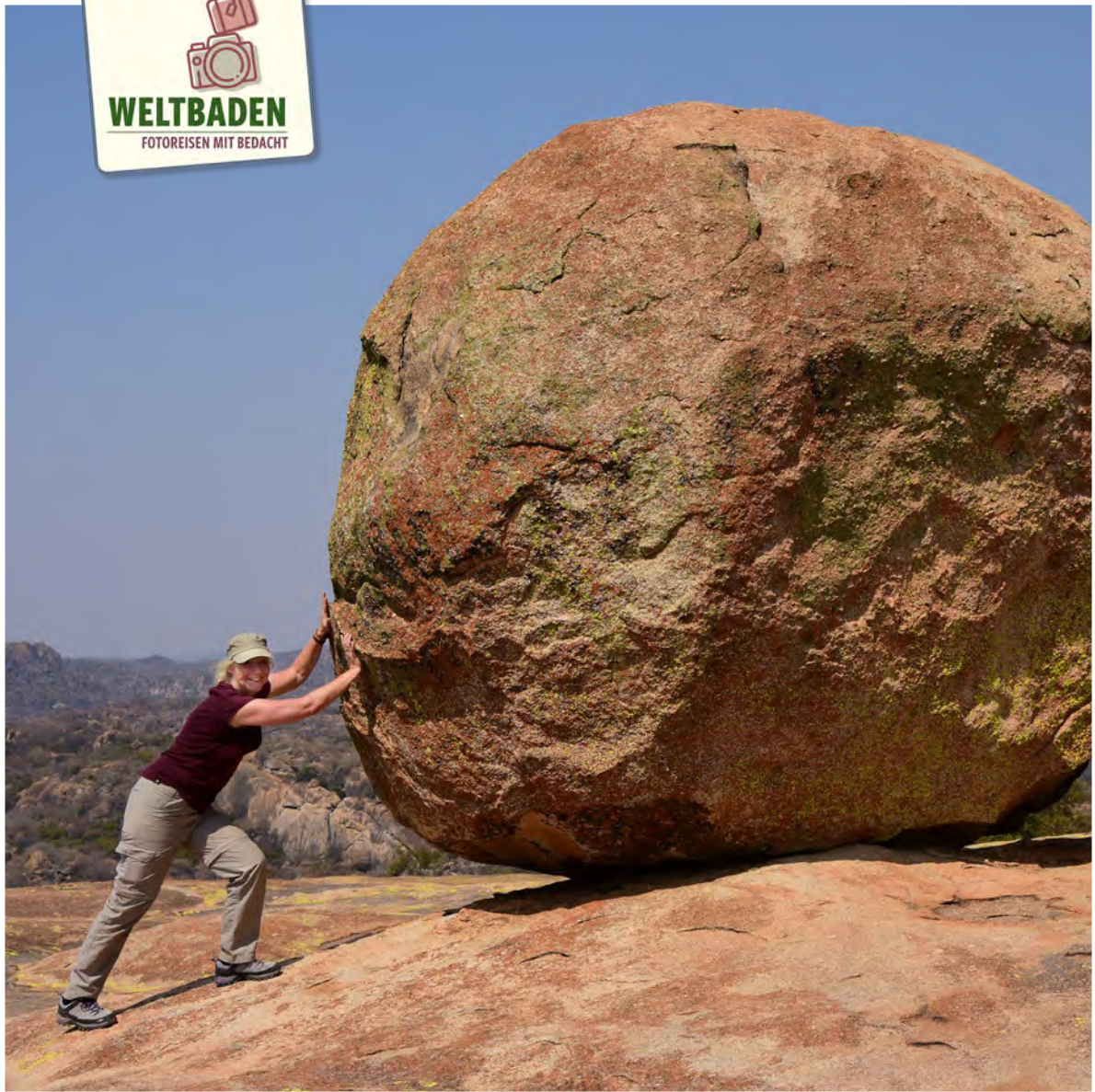
Es hilft auch bei der Stressbewältigung und sorgt für tiefe Entspannung. Dein Körper hat ein großes Potenzial zur Selbstheilung und kleine praktische Anleitungen aktivieren und stärken diese Kräfte. So hast du mehr Energie für deinen Alltag, aber auch im Besonderen für Dinge, die du besonders gern tust:

## **DAS FOTGRAFIEREN:**

Du entdeckst deine Motivation neu und findest deinen Enthusiasmus wieder. Das erkennt man dann auch sofort in deinen Foto-Ergebnissen! Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt, da du besser fokussieren wirst (nach innen und außen) und du lernst deine Gedanken besser kennen, so wirst du dich auch leichter selbst beurteilen können. Du wirst aus früheren Fehlern lernen, indem du sie dir bewusst machst, sie modifizierst und damit loslässt.

Du lernst besser in dich hinein zu hören. Das kommt wiederum nach außen: Du wirst erkennen, wie du die Herzen anderer bewegen kannst, allein durch die Darstellung, den Bildaufbau deines Fotos. Du wirst fast wie von selbst Geschichten erzählen können, nicht mit Worten, sondern mit deinen Bildern. Du wirst durch dieses Bewusstsein so viel mehr Freude am Fotografieren haben, da du selbstbewusst und entschlossen Entscheidungen treffen wirst. Du wirst lernen, wohin du sehen musst, um bessere Fotos zu machen. Und wie du sie machst.





Achtsam sein, mit sich selbst - aber auch behutsam mit der Natur umgehen und begreifen. Mit Konzentration und Bedacht, und vor allem mit unbändiger Freude und Gelassenheit an den schönsten Fotolocations mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein - das ist:

## WELTBADEN

FOTOREISEN MIT BEDACHT

### Deine Benefits nochmals in aller Kürze:

- spürbarer Erholungseffekt
- Reduzierung von Stress und Anspannung
- erhöhte Kreativität und Konzentration
- positive Auswirkung auf das Selbstbewusstsein
- Änderung von Perspektiven und Sichtweisen
- Optimierung deiner Resilienz

Regelmäßige und intensive Aufenthalte in der Natur tragen zu deiner psychischen Gesundheit bei und machen dich resistenter gegen Stress, Ängste, Schlafstörungen ... Weil:

- Im Wald oder Dschungel fühlst du dich einfach wohl.
- Auf einem Berggipfel hast du Stille, Weitblick, einen leeren Kopf und kannst endlich wieder richtig Durchatmen.
- Beruhigende Geräusche, wie das Plätschern eines Bachs, der Wind oder gar Meeresrauschen hat tiefen Einfluss auf deine Stressverarbeitung. Wenn du nur richtig hinhörst.
- Der Duft von Harz, Moos, Blüten... ist wohltuend und tief entspannend.
- Farben wirken harmonisch und regenerierend. Grün z. B. ist die Farbe des Lebens, des Glücks und der Zufriedenheit. Du verbindest positive Emotionen mit dieser Farbe. Braun assoziiert du mit Erde und Holz und verbindest diese Farbe mit Wärme und Verlässlichkeit. Du wirst im wahren Sinn geerdet.
- Du bist draussen und frei - mit all deinen Sinnen wach und bewußt unterwegs, erkennst du die wunderbar positiven Seiten des Lebens.

**Pflanzen, Tiere, Wolken, Licht, Berge, Flüsse, die Sonne, das Meer und der Dschungel halten so vieles für uns bereit, was uns verzaubert und fasziniert! Auch das Kennenlernen anderer Menschen und ihre Kulturen, ihre Traditionen oder gar Kulinarik sind Überraschungen für Leib und Seele, auf die wir uns einlassen. Das alles tut so gut.**

**ICH ZEIGE DIR DEN WEG DORTHIN!**

## IN ALLEN FOTOREISEN ENTHALTEN:

- Übernachtungen in zauberhaften Unterkünften inkl. Frühstück
- Transfers im Kleinwagen oder Minivan
- Touren, wie im jeweiligen Ablauf beschrieben
- Fotografische Leitung durch Sabine Geiger
- Ein Fotoplausch-Booklet
- Viele Tipps und Tricks für deine Fotos mit WOW-Effekt
- Abenteuer und magische Momente :-)



SABINE GEIGER  
FOTOGRAFIK

Bauhofring 16  
D-71732 Tamm  
Tel.: +49 171 5290022  
hallo@sgeiger-fg.de  
www.sgeiger-fg.de

## DER WELTBADEN-BONUS:

- Individuelle Vorabbesprechung per Telefon
- Bewußtseinserweiternde Wegweiser während der Tour
- Barfußspaziergänge und Anleitungen zur Stille
- Digital Detox
- Entspannung und Training für die Augen
- Effektive Übungen für den oberen Rücken und
- Ratgeber zur Reflektion
- Nachbesprechungen per Video Call nach der Reise über die Veränderungen, deine Erfahrungen und deinen Energie Status mit Blick in die Zukunft

Abends machen wir entspannt und gemeinsam die Bildbesprechungen des vergangenen Tages und die Vorbesprechung für den kommenden Tag. Zwischendurch gibt es auch immer viel Zeit zum Durchatmen, Spaß haben und Genießen und vielleicht das eine oder andere ganz gemütliche Gläschen Wein oder Whiskey oder auch weitere Übungen - wer möchte. Je nach Wetterlage oder sonstigen Gegebenheiten können die Tourabläufe zwar spontan variieren - wir besprechen das aber immer vorab in der Gruppe.

Alle Fotoreisen, Fototouren, Workshops und Fotowalks findest du bequem und übersichtlich auf:

[www.sgeiger-fg/fotoreisen.de](http://www.sgeiger-fg/fotoreisen.de)



**WELTBADEN**  
**FOTOREISEN MIT BEDACHT**