



## Coaching by Walking

---

Geht es Ihnen auch so, dass Sie durch Bewegung zur Ruhe kommen?

Die Natur bietet viele Bilder und Metaphern, die mit dem inneren Standort in Zusammenhang stehen können. Sich draußen zu bewegen, die Umgebung wahrzunehmen, lässt einen Perspektivenwechsel zu und ermöglicht Raum für neue Schritte. Sich in der Natur zu bewegen und den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, eröffnet neue innere Räume.

---

Im Rahmen dieses Konzeptes treffen wir uns am Perlacher Forst und nutzen die Ruhe und Weite des Waldes, um in Ihrem eigenen Tempo auf ruhigeren Nebenpfaden das Coaching im Gehen durchzuführen – die Gedanken werden klar, Pausen besser aushaltbar und so können Sie - laufend unterwegs - eine andere Sichtweise auf die Dinge bekommen.

Je nach Themenstellung setzen wir das Coaching zu einem späteren Zeitpunkt im gewohnten Rahmen fort, um daran auch mit den anderen Tools arbeiten zu können.

**Zielgruppe:** jeder, der Outdooraktivitäten liebt und nach Taufkirchen kommen möchte, um mit mir im eigenen Tempo durch den Wald zu gehen

**Dauer/Kosten:** ca. 1 – 1,5 Stunden für einen Festpreis von EUR 150,-

Für intensivere Fragestellungen können wir auch gerne einen längeren Marsch durch den Wald vereinbaren.