

Naturcoaching

in Präsenz oder online



Innehalten, in der eigenen Mitte ankommen, annehmen können was ist, verändern was möglich ist und weitere Schritte auf dem ganz eigenen Weg gehen!

Herzlich Willkommen zu einem Coaching in und mit der Natur!

Ablauf: In 3 Schritten

1.Schritt: Wir erörtern Ihre Fragestellung/ Ihr Thema und Anliegen, je nach Wetter und Wunsch

- im Coachingraum oder
- bei einer Runde um den See oder
- alternativ ist auch online möglich

Dauer etwa 1-1,5 Std.

2.Schritt: Sie haben eine gute Weile Zeit um auf andere Art und Weise im Wald mit sich selbst und Ihren Fragen und mit den Naturwesen - Bäumen, Pflanzen, Steinen, Erde und Wind.... - in Kontakt zu gehen.

Eine besondere, vielleicht ungewöhnliche Gangart wird dann möglich – zu schlendern, sich niederzulassen oder hinzulegen, mit allen Sinnen wahr zu nehmen, mit den Bäumen, den Tieren, dem Wind...zu sprechen und sich auf deren Art der Kommunikation einzulassen.

Genauer erläutere ich Ihnen beim ersten Treffen dazu.

Sie werden über eine Schwelle in diesen besonderen Raum ein- und wieder heraustreten und Ihre Erlebnisse mitbringen.

Dauer 1 -2 Std.

3.Schritt: Ich werde Ihr Erlebtes bezeugen und es wird auf eine spezielle Weise in die Nachbesprechung einfließen.

Wir treffen uns wieder im Coachingraum, am See oder online.

Dauer etwa 1-1,5 Std.

Zeitungfang:

Insgesamt ist es gut sich einen halben Tag Zeit vor Ort zu nehmen – und sich danach auch Zeit zum Nachklingen freizuhalten.

Alternativ können wir 2 getrennte Treffen vereinbaren mit einem eigenen Naturgang bei Ihnen zwischen den beiden Coachings.

Ausrüstung für den Naturgang:

Outdoor-Kleidung je nach Jahreszeit und Wetter so, dass Sie auch längere Zeit verweilen, sich hinsetzen oder legen können, die also auch dreckig werden kann und ggf. wasserdicht ist.

Schuhe entsprechend. Ein kleines Sitzkissen kann hilfreich sein.

Wasser oder Tee in kleinem Rucksack kann mitgenommen werden.

Ort:

Kellinghusen, Coachingraum Hauptstr.26 oder Zirkuswagen Sonnenfeld 7

Anfahrt mit der Bahn

ab Hamburg oder Kiel ca. 40 Min. bis Wrist

am Bhf. Wrist Bus Linie 15 Richtung Itzehoe, in Kellinghusen Haltestelle

Friedrichstrasse – dort kann ich Sie gerne abholen

oder mit dem PKW

Online über zoom-link

Ich freue mich auf ein spannendes intensives Coaching!