

Naturcoaching, Lebenswandel bewusst gestalten

Mein Angebot:

Die natürliche Verbindung zur Natur herstellen, Hilfe zur Selbsthilfe, individuelles Einzelcoaching in und mit der Natur.

Dabei ist uns die Natur ein starker Partner. Sie bewertet nicht und spiegelt dir Antworten auf anstehende Fragen. Mal klar und direkt, mal dauert es etwas länger bis sie für Dich sichtbar werden. Alles kommt wie es für Dich richtig ist.

Ich unterstütze Dich dabei, mit speziell auf die Natur bezogenen Coaching Methoden. Das können Kraftrituale, Medizinwanderungen oder auch Sinnes und Achtsamkeitsübungen sein.

Wir arbeiten dabei mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft im Rhythmus der Natur.

Das Feuer z.B. wird uns nicht nur in einer kraftvollen Feuerzeremonie wärmen und stärken, es kann Dich dabei unterstützen, alte Muster loszulassen und Dir Mut geben, neue Wege zu gehen.

Großen Wert lege ich dabei auf alltagstaugliche und pragmatische Lösungsansätze.

Beispiele für mögliche Themen

- Lebensübergänge gestalten
- Neuorientierung/Neustart
- Entscheidungen treffen
- Krisen und Konflikte bewältigen
- Ängste überwinden
- Ballast loslassen
- Selbstvertrauen stärken
- Stressreduktion
- Burn Out vorbeugen
- Entschleunigung
- Inneres Wachstum
- Selbstannahme
- Träume und Visionen zum Leben erwecken
- Das innere Feuer wecken
- Komfortzonen verlassen
- Achtsamkeit

Als Coach begleite ich Dich in die Natur und führe Dich durch das Coaching, mit Anregungen, Fragen, Anleitungen und Hilfestellungen. Wenn Du Dich draußen wohl fühlst und einen Bezug zur Natur hast, dann mach den ersten Schritt.

Wie läuft so etwas ab?

Der genaue Ablauf eines Naturcoachings kann je nach Bedürfnissen des Klienten variieren. Grundsätzlich folgt das Naturcoaching angelehnt an folgende Struktur.

- 1. Kostenloses Kennenlerngespräch von ca. 20 Minuten** (in einem telefonischen Kennenlerngespräch besprechen wir Ihr Anliegen, Ihre Ziele, Ihre Erwartungen und mögliche Themen für das Coaching. Dabei kann auch geklärt werden, ob Naturcoaching grundsätzlich die richtige Methode für Sie ist).
- 2. Ausführliches Erörterung der aktuellen Situation und Zielfindung (ca. 1,5 Stunden)** (Erörterung der aktuellen Situation und Zielsetzung in der Natur).
- 3. Coaching Sitzungen in der Natur (nach Absprache zwischen 1 und 2,5 Stunden)** (Bearbeitung der Thematik mit unterschiedlichen Methoden des Naturcoachings).
- 4. Umsetzung von Übungen für den Alltag**
Anwendung von Naturcoaching Techniken im Alltag

Die Kosten:

Naturcoaching Sitzungen: **65 Euro/ Stunde**

Coaching Pakete nach Absprache

Ein Coaching Paket bietet viele Vorteile. Es vertieft und intensiviert den Prozess, so dass die Veränderungen tiefgreifend und wirklich nachhaltig wirken.

Welches Paket für Sie passend ist, klären wir am Besten in einem unverbindlichen Gespräch.

Fahrtkosten (bei mehr als 10 km Anfahrradius) **0,50 Cent/km**