«WanderCoaching» – Besinnung beim Ge(h)spräch

# Natur als Spiegel. Selbstreflexion im Schritttempo.

höhenkurve.ch
bewussterleben

# *Schuhe an und nichts wie raus in die Natur. Körperliche Bewegung fördert geistige und emotionale Beweglichkeit.*

WanderCoaching ist (m)eine Methode, um Bewegung in einen Coaching-Prozess zu bringen. Damit werden Themen noch klarer und regelrecht greifbarer. So wird eine Baumrinde plötzlich zum Symbol für Schutz oder das Überqueren eines Baches zum Sinnbild für das Meistern von Herausforderungen. Aus kalten Steinen werden Brücken, eine Ansammlung von Pilzen wird zu einem Beet an kreativen Ideen.

## Aufbruch, Veränderung und Entwicklung.

Gedanken kreisen ständig in Ihrem Kopf. Sie haben ein anhaltendes Bedürfnis nach Ruhe und Stille. Wie geht es beruflich weiter? Ihre Beziehung steckt in einer Krise. Worum es auch gehen mag, in der Natur

finden wir Lösungsansätze und Antworten. Wir wandern Schritt für Schritt Ihrem Lösungsansatz entgegen – in Etappen oder während Tagesausflügen. So wird Ihr Kopf frei und das Wesentliche schält sich heraus. Sie sind Ihr eigener Experte und finden stimmige Lösungen grundsätzlich selber. (Honorar nach individueller Absprache)

## Wann gehen wir zusammen?

10 Uhr: nach dem Kennenlernen und einem Erstgespräch bei Kaffee geht's los. Wir arbeiten erstmals an Ihrem Thema. Die Mittagspause überlasse ich Ihnen: ein einfaches Picknick, ein Restaurantbesuch oder eine Pause für Sie alleine - Sie entscheiden. Anschliessend tippeln wir weiter und vertiefen das bisher Erarbeitete. Gegen 16 Uhr schwenken wir auf die Zielgerade ein.

**Einführungsangebot Fr. 299.–***

*Lösungsorientiertes Outdoor-Coaching (2.5-3h) im Raum Basel. Preis exkl. MWSt, An-/Abreise, Verpflegung sowie Zusatzkosten für individuelle Wünsche (nach Absprache). Detailinfos nach Anmeldung.

Alle Coaching- und Seminarangebote:
www.hoehenkurve.ch
Kontakt: info@hoehenkurve.ch

höhenkurve.bewussterleben
Peter Gschwend | Bergalingerstrasse 13 | 4058 Basel
G +41 (0)61 683 30 52 | M +41 (0)79 424 09 70