

REFLEXION COACHING IN BEWEGUNG

Themenwanderung: Dringend **ENTSCHLEUNIGEN**...

Wir machen uns auf den Weg und verabschieden uns für 2-3 Tage und geniessen Schweizer Berge mit Frischluft pur.

Sie erhalten Raum und Zeit, sich zum Thema **ENTSCHLEUNIGEN** auf wunderbare Weise zu befassen und durch Ihren Weg-Begleiter und Coach lösungsorientierte Impulse zu erhalten. Staunen Sie darüber, was die Natur und das Unterwegssein in „slow-motion“ für Sie bereit hält.



Investition: auf Anfrage Outdoor-Kursleitung, integriertes Coaching, Übernachtung, Verpflegung, Arbeitsunterlagen, Kleingruppe bis max. 6 Personen.

Coaching and Jogging

Bringen Sie Ihren Körper, Geist und Seele in Bewegung – und dazu in Einklang! Gemeinsam joggen wir gemütlich durch die Natur und lassen uns durch den Moment und aufkommende Gedanken inspirieren.

Beim Joggen wird unser Hirn optimal durchblutet und durchflutet und zu einem wahren Ideengenerator! Lösungen für bisher ungelöste Situationen fliegen einem plötzlich ganz unerwartet zu...

Investition: CHF 300 Package mit 3 Laufeinheiten



Denkpause und Innehalten

Sich Denkzeit zu nehmen, das fällt heute viele Menschen schwer. Sich hinsetzen, nichts tun, nachdenken, reflektieren – das erscheint zuerst ungewohnt. Sie wollen sich beruflich oder privat neu positionieren oder ein persönliches Zielbild (Vision) entwickeln? Oder über ein Thema X gründlich nachdenken und (endlich) zu einer Entscheidung kommen?

Nehmen Sie sich Zeitinnen ½ Tag - oder was es braucht.

Sie werden staunen, zu was Sie gedanklich imstande sind, mit einem Coach an der frischen Luft für Ihr Leben zu entdecken und in die Realität zu transferieren!

Investition: auf Anfrage ½ Tag Outdoor, Ort nach Wahl

