

Natur-Coaching-Gruppe Heidelberg 2018

Muster des Gelingens im Alltag verwurzeln und gesund auftanken

Für Menschen, die ihren Alltag im Geiste des sysTelios-Konzepts mit der Weisheit einer Gruppe freudvoll und lebenswert gestalten möchten

Für Menschen, die die Natur als Kraft-, Inspirations- und Gesundheitsquelle nutzen möchten

Reflektieren und stabilisieren, loslassen und verändern, erfahren und spüren, entspannen und auftanken!

Die Natur-Coaching-Gruppe Heidelberg ist ein Raum, in dem Ihre Bedürfnisse an das Leben und Ihre Gefühle gehört und unterstützt werden. Hier bahnen und festigen Sie Wege, um den Herausforderungen und verführerischen Einladungen des Alltags kraftvoll und gelassen zu begegnen. Getragen von der Kraft der Gruppe und der Natur können Sie ein Leben entwickeln, zu dem Sie aus vollem Herzen Ja! sagen.

Wir begegnen uns auf Augenhöhe in einer Atmosphäre von vertrauensvoller Wertschätzung und Achtsamkeit. In der Gruppe wird anliegen- und erfahrungsorientiert gearbeitet. Dabei nutzen wir neben Coaching-Ge(h)sprächen und Erfahrungsaustausch prozessorientiert weitere hilfreiche ressourcenorientierte Methoden z.B. achtsame Naturerfahrung, Arbeit mit Natursymbolen, Rituale, Imaginationen, Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen, Gehmeditationen, Rollenspiele, Singen und Malen.

Mehrwert Natur

Wir Menschen sind evolutionär für ein Leben in der Natur ausgerichtet. Daher sind Aufenthalt und Bewegung in der Natur Labsal für Seele, Geist und Körper. Unter freiem Himmel fühlen wir uns frei und lebendig, die Stimmung steigt und lösungsorientiertes Denken fällt leicht. Die körperliche Bewegung stärkt das Selbstwirksamkeitserleben und fördert - neben den zahllosen positiven körperlichen Wirkungen - die geistige und emotionale Beweglichkeit.



Gleichzeitig ist die Natur aufschlussreicher Spiegel und kraftvolle Metapher für Anliegen, Ressourcen und Lösungen - Tiere und Pflanzen des „Erfolgsunternehmens Natur“ liefern praktisch für jede persönliche und berufliche Fragestellung hilfreiche Anregungen und praktikable Analogien. Somit bietet die Natur optimale Voraussetzungen für eine hilfreiche Aufmerksamkeitsfokussierung - „heilige Momente“ entstehen wie von selbst.

*Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und
kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.*

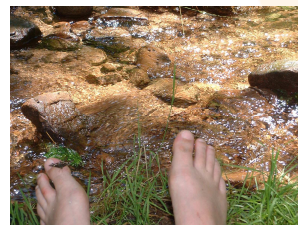
Søren Kierkegaard (dänischer Philosoph und Theologe)

Der Rahmen

- Fortlaufende, halboffene Gruppe mit maximal 6 TeilnehmerInnen
- 3-stündige Natur-Coaching-Walkshops im Abstand von ca. 4 Wochen
- im Frühjahr und Sommer freitagabends (18 - 21 Uhr), im Herbst und Winter sonntagvormittags (10.30 - 13.30 Uhr)
- Nach dem ersten Schnuppertermin buchen und bezahlen Sie jeweils Blöcke von 4 Terminen - so lange, wie Sie möchten. Wegen Krankheit oder sonstiger triftiger Gründe versäumte Termine können nachgeholt werden. Frei werdende Plätze werden neu vergeben.
- Ergänzendes Einzelcoaching können Sie in meiner Praxis im Luftkurort Wilhelmsfeld (zwischen Heidelberg und Siedelsbrunn), in der Natur und als Auszeit an der Küste des Lichts in Andalusien wahrnehmen. Infos: www.katja-dienemann.de

Ort

- Wechselnde Orte und Routen in schöner Natur rund um Heidelberg. Die genauen Treffpunkte erfahren Sie bei der Anmeldung. Die reinen Gehzeiten betragen jeweils maximal 1,5 Stunden.



Termine 2018

- Sonntagvormittags (Januar - April 2018, 10.30 - 13.30 Uhr): 21.01., 18.02., 18.03., 29.04.2018
- Freitagabends (Mai - Juli 2018, 18 - 21 Uhr): 18.05., 22.06., 20.07.2018, August: Sommerferien (bei Bedarf kurzfristige Terminabstimmung möglich)
- Sonntagvormittags (September - Dezember 2018) 10.30 - 13.30 Uhr): 23.09., 14.10., 11.11., 02.12.2018

Preis pro Termin (3 Stunden)

- € 80,00 zzgl. 19% MwSt. = € 95,20

Bitte mitbringen

- Neugier und Offenheit, normale Kondition, feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, kleiner Rucksack, ein Getränk sowie - bei Bedarf - Vesper und persönliche Schreibutensilien. Sitzunterlagen für draußen und kleine Notizblöcke werden gestellt.

Rahmung



Katja Dienemann

Systemische und Naturcoach, Erlebnispädagogin, NLP-Master, Trainerin & Prozessbegleiterin

Vorgespräche zum Kennen lernen und Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!