
Coaching-Wanderung

-für Körper, Geist und Seele: Gemeinsam auf dem Weg-



Du wünschst Dir einen Kurzurlaub mitten im Alltag um Dir etwas Gutes zu tun und Dich gleichzeitig zu stärken? Wenn Du Wanderungen in netter Gesellschaft magst und zusätzlich an Deinen persönlichen Themen arbeiten möchtest, bist Du bei uns richtig!

Wir werden individuell die Wünsche, Stärken und Themen der Teilnehmer berücksichtigen, denn hierbei geht es ganz um DICH!

Darauf kannst Du Dich freuen:

- Kraft tanken in schöner Natur auf einer liebevoll ausgesuchten Route (Treffpunkt im Kölner Umkreis und mit Öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichbar)
- Stärkung von Körper, Geist und Seele in einer Kleingruppe von 4-7 Teilnehmern
- je nach Route 3-5 Stunden Gehzeit mit Pausen
- gemeinsames Picknick
- garantiertes Einzelgespräch zu Deinem aktuellen Thema (45 min)
- verschiedene Achtsamkeitsübungen (mit Erläuterung des theoretischen Hintergrunds)
- kreative Gruppenübung und Reflexionsgespräch am „Ziel“ unserer Wanderung

Freie Termine auf Anfrage – jeweils Sonntag Vormittag 9-14 Uhr (ab/bis Treffpunkt)

Mail: krause@bk-mitarbeitercoaching.de