

Natur-Coaching-Gruppe Heidelberg 2020

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

Für Menschen, die anliegenorientiertes Coaching in der kraftvollen Atmosphäre einer Gruppe für ihren Entfaltungsprozess 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 einfühlsamen Coaching, der Inspiration aus Natur und der Kraft der Gruppe entwickeln Sie sich und Ihr Leben so, dass Sie aus vollem Herzen Ja! dazu sagen können.

Wir begegnen uns auf Augenhöhe in einer Atmosphäre von vertrauensvoller Wertschätzung und Achtsamkeit. In der Gruppe wird anliegen- und erfahrungsorientiert gearbeitet. Wenn Sie nach einem Aufenthalt in der sysTelios Klinik (www.systelios.de) dabei sind, werden die vertraute Haltung und die hypnosystemischen Konzepte es Ihnen leicht machen, Ihre persönlichen „Muster des Gelingens“ im Alltag zu verwurzeln. Haben Sie einen anderen Hintergrund, werden Sie eine bewährte Herangehensweise kennen lernen, bei der Ihnen als Individuum und den Systemen, in denen Sie privat und beruflich agieren, gleichermaßen lösungsorientiert Rechnung getragen wird. Eingebettet in den „Mehrwert Natur“ 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.

Warum Coaching in der 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 donnerstagabends (18 - 21 Uhr), im Herbst und Winter sonntagvormittags (10.30 - 13.30 Uhr)
- Nach dem ersten (kostenpflichtigen) 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 2020

- Sonntagvormittags (April, September - Dezember 2020, 10.30 - 13.30 Uhr): 05.04., 27.09., 18.10., 15.11., 06.12.2020
- Donnerstagabends (Mai - Juli 2020, 18 - 21 Uhr): 21.05., 18.06., 16.07.2020
- August 2020: Sommerpause

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.

Prozessbegleiterin



Katja Dienemann

Systemische Coach und Naturcoach, Erlebnispädagogin, NLP-Master, hypnosystemisch arbeitende Trainerin & Prozessbegleiterin, lizenzierte Partnerin des Netzwerks **sysTelios TRANSFER** der **sysTelios Klinik**.

Vorgespräche zum Kennen lernen und Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!