



Vier-Jahreszeiten-Naturcoaching 2.0 2022 – individuell in Deiner Heimatnatur und gemeinsam online

Naturcoaching: Herausforderungen meistern und Potenzial entfalten mit Co-Coach Natur

Du möchtest

- Dein Potenzial entfalten?
- die Qualitäten der Jahreszeiten als Kraftquelle nutzen?
- statt aufwändiger Anreise die Natur vor Deiner Haustür als Entfaltungsraum erleben?
- vertrauensvollen Austausch mit Gleichgesinnten genießen?

UND

- maßgeschneidertes Einzelcoaching zu dem, was Dich persönlich oder beruflich beschäftigt?

Dann ist der vierteilige Impulszyklus „Vier-Jahreszeiten-Naturcoaching 2.0“ genau das Richtige für Dich.



Hier unterstützen die Natur vor Ort, Deine Coach Katja und die Weisheit der Gruppe Deine Entfaltung. In jeder Jahreszeit kannst Du Dich auf einen ganzen Tag für Deine Potenzialentfaltung in Deiner Heimatnatur freuen – teils eigenständig mit Selbst-Coaching-Übungen, teils im telefonischen Einzelcoaching mit Katja, teils mit der Gruppe online verbunden.

Warum (Selbst-)Coaching im Verlauf der Jahreszeiten in der Natur?

- Im **Entfaltungsraum Natur** blühen Herz, Geist, Seele und Körper quasi „wie von alleine“ auf.
- Jede **Jahreszeit** spricht auf andere Weise zu unserem Potenzial. Die Ruhe im Winter, die Aufbruchsstimmung im Frühling, die Entfaltung im Sommer, die Ernte im Herbst – die Qualitäten der Monate sind Kraftquelle für Deine Entfaltung.
- Beim **Selbst-Coaching** nutzt Du eigenständig spezielle Naturcoaching-Übungen, um Dein Anliegen zu bearbeiten. Du erweckst Deinen inneren Coach, der Dir später auch im Alltag zuverlässig zur Seite stehen wird.
- Beim **Walk&Call-Coaching mit Katja** erhältst Du zusätzlich hilfreiche Anregungen aus einer einfühlsamen Außenperspektive. Walk&Call-Coaching ist Naturcoaching per Telefon, bei dem wir unsere zwei Naturräume methodisch vielseitig einbeziehen.

Wie sich ein Tag beim Vier-Jahreszeiten-Naturcoaching 2.0 gestaltet

- Morgens treffen wir uns bei einem telefonischen Gruppen-(Video-)Meeting zu vertrauensvollem Austausch im virtuellen Kreis, um die Themen und Anliegen für den Tag zu besprechen. Gleichgültig, ob Du ein persönliches oder berufliches Anliegen mitbringst, dieser Tag wird Dich ein gutes Stück voranbringen.
- Tagsüber tauchst Du – ausgestattet mit einem Entfaltungs-Tagebuch und jahreszeitlichen Selbstcoaching-Übungen – in Deine Lieblingsnatur vor Ort ein. Die Übungen erhältst du im Vorfeld schriftlich und/oder per Audio von mir.
- Während des Tages unterstützt Katja Dich zusätzlich für eine Dreiviertelstunde per Walk&Call-Coaching ganz individuell bei Deinem Anliegen.
- Zum Ausklang des Tages treffen wir uns alle erneut im virtuellen Kreis. Wir teilen die Erkenntnisse des Tages, klären letzte Fragen und konkretisieren die Umsetzung im Alltag.

Katja Dienemann • DIENEMANN – NEUE WEGE FÜRS ICH

Alte Römerstraße 28 • 69259 Wilhelmsfeld • Telefon 06220 9228908 • Mobil 0177 6845283 • dialog@katja-dienemann.de

www.weiterbildung-naturcoach.de • www.katja-dienemann.de



An jedem Tag des Vier-Jahreszeiten-Naturcoachings bekommst Du

- Erkenntnisse, wie Du die Qualitäten der betreffenden Jahreszeit optimal für Deine Entfaltung nutzen kannst
- maßgeschneiderte Impulse für Dein individuelles Anliegen.

Winter, Frühling, Sommer, Herbst - die vier Naturcoaching-Tage im Einzelnen:

1. Winter – Zeit des Vertrauens und des Kräftesammelns (Sonntag, 20.02.2022, 10 – 18 Uhr)

Die Qualitäten des Winters nutzen

- Echte Wandlung beginnt innen
- Das, was ans Licht treten will, finden
- Die richtigen Bedingungen für Entfaltung schaffen
- Der Kraft des Neuanfangs vertrauen

2. Frühling – Zeit der Öffnung und des Aufbruchs (Sonntag, 01.05.2022, 10 – 18 Uhr)

Die Qualitäten des Frühlings nutzen

- Dich öffnen für die Urkraft des Lebens
- Mit allen Sinnen er-leben
- Das Neue begrüßen und nähren
- Mut sammeln und aufbrechen

3. Sommer – Zeit des Wachstums und des Reifens (Sonntag, 17.07.2022, 10 – 18 Uhr)

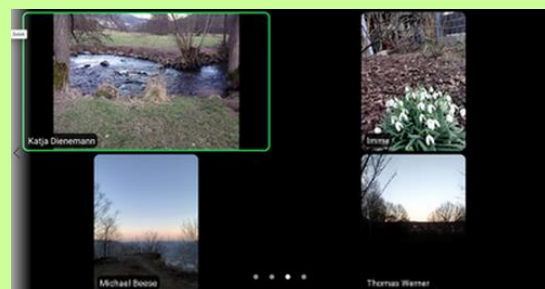
Die Qualitäten des Sommers nutzen

- Reichtum und Ressourcen wahrnehmen
- Hegen und pflegen
- Blühen und gedeihen
- Reifen und geschehen lassen

4. Herbst - Zeit der Ernte und der Dankbarkeit (Sonntag, 23.10.2022, 10 – 18 Uhr)

Die Qualitäten des Herbstes nutzen

- Reife und Vollendung
- Schneiden und bewahren
- Persönlichen Erntedank feiern
- Für Deine Früchte sorgen





Das Einzelcoaching:



Zu jedem Vier-Jahres-Coaching-Tag gehört eine Dreiviertelstunde maßgeschneidertes Walk&Call-Coaching. Hier schauen wir zu zweit mit Co-Coach Natur ganz individuell, wo es auf dem Weg in Dein Potenzial möglicherweise noch hakt und lösen diese Hindernisse auf. Wir treffen uns zur vereinbarten Zeit per Telefon/Zoom.

Der Rahmen

- **Teilnehmerzahl:** 4 – 6 Personen
- **Teilnahmegebühr:**
 - **komplettes Vier-Jahreszeiten-Coaching 2.0** (20.02., 01.05., 17.07. und 23.10.2022): € 476 einschl. 19 % MwSt. (netto € 100/Tag)
 - **einzelner Tag:** € 142,80 einschl. 19 % MwSt. (netto € 120/Tag)
 - Die Teilnahmegebühr enthält zusätzlich zur Durchführung ein Print- und PDF-Skript mit Hintergrundinformationen und Selbstcoaching-Übungen sowie einen speziellen Notizblock mit Kugelschreiber.
- **Technik:** Die Gruppentreffen finden mit Zoom per Datenverbindung oder Telefon statt. Wenn Du die Option „Videochat“ nutzen möchtest, brauchst Du gute Internetverbindung in der Natur. Alternativ wählst Du Dich einfach nur telefonisch ein. Beim individuellen Walk&Call-Coaching reicht Mobilfunkempfang. Ein „Knopf im Ohr“ ist in beiden Fällen empfehlenswert.
- **Bitte beachten:** Wähle einen Naturraum, in dem Du Dich wohlfühlst und gut auskennst. Die Wege sollten bequem zu gehen sein, so dass du Dich ganz auf dein Anliegen und die Übungen fokussieren kannst.
- **Mitnehmen:** feste Schuhe mit gutem Profil, wetterangepasste Kleidung (warm genug auch für Aufenthalte), vollgeladenes Smartphone (ggf. zusätzlich eine Powerbank), Entfaltungs-Tagebuch, Schreibutensilien, Getränk, Rucksackvesper (sofern Du nicht irgendwo einkehrst)
- **Anmeldung:** [Online-Anmeldeformular](#). Bitte lass' mich bereits bei der Anmeldung wissen, ob Du Dein Einzelcoaching lieber am Vormittag oder am Nachmittag wahrnehmen möchtest. Deine Präferenz stimme ich dann mit den Wünschen der anderen Teilnehmenden ab.

Bitte melde dich möglichst spätestens 5 Tage vor dem betreffenden Termin an, damit noch Zeit für den postalischen Versand der Selbstcoaching-Übungen usw. ist. Danke!



Katja Dienemann • DIENEMANN – NEUE WEGE FÜRS ICH

Alte Römerstraße 28 • 69259 Wilhelmsfeld • Telefon 06220 9228908 • Mobil 0177 6845283 • dialog@katja-dienemann.de

www.weiterbildung-naturcoach.de • www.katja-dienemann.de