

Natur-Coaching-Gruppe Heidelberg

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 einfühlsamem Coaching, der Inspiration aus der 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) teilnehmen, 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 kennenlernen, 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 wie achtsame Naturerfahrung, Arbeit mit Natursymbolen, Aufstellungen mit natürlichen Stellvertretern, Rituale, Imaginationen, Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen, Gehmeditationen, Rollenübungen, inspirierende Texte, Singen und Malen.

Warum Coaching in und mit 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 4 - 7 TeilnehmerInnen
- 3-stündige Natur-Coaching-Walks im Abstand von ca. 5 - 6 Wochen
- Termine und Zeiten nach Vereinbarung, z. B. im Frühjahr und Sommer nach Feierabend (z. B. 17 - 20 Uhr), im Herbst und Winter werktagsnachmittags (z. B. 15 - 18 Uhr) oder samstags- oder sonntagvormittags (z. B. 10.30 - 13.30 Uhr)
- Ergänzendes Einzelcoaching können Sie indoor oder outdoor rund um den Luftkurort Wilhelmsfeld (zwischen Heidelberg und Siedelsbrunn und als Auszeit-Coaching an der Küste des Lichts in Andalusien wahrnehmen. Infos: www.katja-dienemann.de

Orte

- Wechselnde Orte und Routen in schöner Natur rund um Heidelberg (in Ausnahmefällen auch in umliegenden Gemeindegebieten). Die genauen Treffpunkte erfahren Sie bei der Anmeldung. Die reinen Gehzeiten betragen jeweils maximal 1,5 Stunden. Normale Kondition ist völlig ausreichend.



Arboretum am Speyerer Hof



Rhododendron im Mai



Riesenstein

Ihre Investition

- Pro Termin: € 80,00 zzgl. 19 % MwSt. = € 95,20
- Nach dem ersten (kostenpflichtigen) Schnuppertermin buchen 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.

Bitte mitbringen

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

Prozessbegleiterin



Katja Dienemann

Systemische Coach und Naturcoach, Erlebnispädagogin, NLP-Master, hypnosystemisch arbeitende Trainerin & Prozessbegleiterin, lizenzierte Partnerin des Netzwerks **sysTelios TRANSFER** (www.systelios-transfer.de) der **sysTelios Klinik**, Mitautorin von „Arbeitsraum Natur - Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“ (Springer 2020)

Persönliche oder telefonische Vorgespräche zum Kennenlernen und die Teilnahme an Schnupperterminen sind jederzeit möglich.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!