

Institut für Weiterbildung B. Merkwitz • Olsdorf 49 • 53347 Alfter

**Brigitte Merkwitz**

Olsdorf 49

53347 Alfter

Tel: 022 22 - 65 807

Mobil: 0173 - 94 39 194

## **Coaching in der Natur**

### **Ein intensiver Prozess der Klärung und des Wandels**

#### **Es geht um**

- 1) Standortbestimmung: Erkennen, was ist - einschließlich innerer und äußerer Konflikte, zu starke Belastungen und deren Folgen -
- 2) Sich öffnen für Lösungen und neue Ziele
- 3) Sich auf den Weg der Veränderung begeben

#### **Konkreter Ablauf:**

- Erstes Beratungsgespräch und Erläuterungen zu Themen, Zielen zum Ablauf / Ort: Beratungsraum
- Gehen in Stille mit entsprechender Anleitung / Ort: draußen in der Natur
- „Aufgabe“ in der Natur
- Auswertung und Coaching, ggf. mit Aufstellungsarbeit
- Gehen in Stille
- Coaching mit Auswertung und: „Was sind die nächsten Schritte?“
- Für den Abschluss gibt es das Angebot: Feuer mit einer entsprechenden Zeremonie

#### **Rahmenbedingungen:**

- Schwerpunktmäßig als Einzelcoaching mit ca. 4-6 Stunden gedacht
- Unter bestimmten Voraussetzungen als Gruppe bis max. 4 Personen

#### **Voraussetzungen:**

- Vorgespräch
- Findet bei angemessenem Wetter je nach Jahreszeit im Frühjahr, Sommer und Herbst statt; draußen in der Natur, meistens im Wald