

Coaching in der Natur

Jetzt positive Energie tanken und Klarheit gewinnen

Beschreibung: In der Natur können Sie positive Energie tanken und sich neu fokussieren.

- Ziele:**
- Neue Perspektiven und frische Ideen für Ihre persönliche Weiterentwicklung gewinnen
 - Positive Dynamik anstoßen, die auch danach noch trägt
 - Mentale und körperliche Fitness stärken
 - Ihren Alltag achtsamer gestalten und Ihr Energiemanagement optimieren
 - Mit herausfordernden Emotionen und Menschen gelassener umgehen
 - Entspannter einschlafen und erholt aufwachen
 - Mit Leichtigkeit das Zusammenspiel von interaktiven Übungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen nutzen und so Körper, Geist und Seele stärken

Zielgruppe: Führungskräfte und Fachkräfte

- Inhalte:**
- Abstand gewinnen und Ihre Situation reflektieren
 - Ressourcen entdecken und stärken
 - Klarheit und Fokus gewinnen
 - Handlungsoptionen ausloten und konkrete Schritte für den Alltag entwickeln

Termin: Individuell zu vereinbaren

Dauer: 3-6 Einheiten (jeweils 90 Minuten)

Ort: Individuell zu vereinbaren, z.B. im Günthersburgpark, am Main an der Gerbermühle

Coach: Andrea Fenske · Sandweg 83 · 60316 Frankfurt
andrea.fenske@vitalperspektiven.de
069 · 17 50 66 72
0176 · 47 68 10 93