



WALKING AND COACHING.

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung!“ (Heraklith, 6 Jhdt. V.Chr.)

Wie geht es mir mit meiner Work-Life-Balance?
Was möchte ich verändern?
Was und wen brauche ich dafür?
Welche Ressourcen habe ich?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich, wenn man mit Veränderungen konfrontiert ist und/oder sich welche herbeisehnt.

Walking & Coaching

bietet ihnen die Möglichkeit in einer einzigartigen Kombination aus Gehen und Coachen sich Zeit für solche Fragen zu nehmen.

Meditatives Gehen

Nützen Sie die Möglichkeit eines meditativen Spaziergangs oder einer kleinen Wanderung über wunderschöne Almen in einer berausenden Bergkulisse, um Fragen nach Veränderungen in Ihrem Leben auf den Grund zu gehen.

Einzel- und Gruppen-Coaching

In Einzel- und Gruppen-Coaching Settings begleiten wir Sie dabei, einen Schritt weiter zu gehen,

- sie entdecken neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten
- sie entwickeln Visionen
- sie erleben sich beruhigt und entschleunigt oder zufrieden und gestärkt, oder beides...
- sie lassen sich von den anderen inspirieren
- sie sind ermutigt den ersten Schritt zu gehen

Gruppenleitung:

DSA Marietta Ruspeckhofer und Mag. Bernhard Mittermayr: systemische SupervisorInnen und Coaches mit langjähriger Berufserfahrung in Pädagogik, Wirtschaft und Sozialarbeit.

Methoden:

Wir arbeiten nach Elementen von Balint, systemische Aufstellungsarbeit, systemische Familientherapie und –beratung, lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Visualisierungen, klientenzentrierte Gesprächsführung, bioenergetische und Qi Gong Übungen, Imaginationen.

Gruppengröße:

8-14 TeilnehmerInnen

Kosten:

2.350 € Nettoverrechnung, inkludiert sind: Kosten für TrainerInnen, Raummiete, reichhaltiges 3-gängiges Mittagsmenü, Km-Geld

Ort und Dauer:

1 Tag in Spital am Pyhrn, Hotel Freunde der Natur, von 9.00 bis 18.00

Jede Begegnung mit Menschen ist einzigartig. Unsere Gruppen und Beratungen sind von Leichtigkeit, Humor und Kreativität geprägt!

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Die Auftragsklärung ist kostenfrei!

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder eine Nachricht per Email!



DSA Marietta Ruspeckhofer
Supervisorin, Coach, Trainerin
Tel. 0681 102 48 990
ruspeckhofer@team-freiraum.at



Mag. Bernhard Mittermayr
Supervisor, Coach, Mediator
Tel. 0650 21 00 670
mittermayr@team-freiraum.at