

COACHING IM GEHEN

"WEGE ENTSTEHEN DADURCH, DASS MAN SIE GEHT" FRANZ KAFKA



WALK AND TALK

COACHING IM GEHEN

Coaching im Gehen ist Reflektieren mit Bewegung in der Natur. Wir bearbeiten Dein Anliegen mit leitenden Fragen und Übungen, Du findest neue und kraftvolle Lösungswege.

- Du willst Dich beruflich neu ausrichten und weißt nicht so recht wie und wohin?
- Du brauchst eine Entscheidung, um Deine nächsten Schritte setzen zu können?
- Du suchst nach Ordnung mitten im Sturm vieler Anforderungen?
- Du willst Deinen Energie-Haushalt in Balance bringen?
- Du suchst nach Klarheit in Deinen Rollen?
- Du willst Dein authentisches Selbst stärker leben?
- Du möchtest mehr Sinn in Dein Leben bringen?

In der Natur und in Bewegung kannst Du mit meiner professionellen Begleitung in Coaching-Ge(h)sprächen für Dein Anliegen neue Lösungswege ergehen. Natur schafft Distanz zum Alltag und ein Blick von Außen wird leichter möglich. In Bewegung lassen sich festgefahrene Gedanken leichter lösen. Du findest Inspiration, neue Perspektiven, kannst Dich erden und neu ausrichten. Du kommst zurück mit neuer Klarheit und in Herzenergie!

DA DRAUßEN FINDEST DU VOR ALLEM EINES: DICH!

Ich nehme Dich mit auf einen Spaziergang im Park, eine Wanderung oder eine Bergbesteigung - passend je nach Anliegen und Kondition. Dauer von 1 Stunde bis zu mehreren Tagen. Wir besprechen vorab telefonisch die notwendigen Details, sodass wir zum Coaching-Ge(h)spräch losstarten können. Wir gehen in einem passendem Tempo, du brauchst gute Schuhe und wetter-entsprechende Kleidung.



Abwechslungsreich gestaltet sich der Weg zu Deinem Ziel: wir sprechen im Gehen, wir gehen mit tiefgreifenden Fragen und Impulsen, wir arbeiten mit Übungen im Stehen und Sitzen auf Wiesen und markanten Wegpunkten, wir schweigen auch mal und natürlich machen wir auch Pausen. Meine Arbeitsweise ist systemisch-ressourcenorientiert und integrativ-handlungsorientiert.



MAG. NORA ZNOJEMSKY
Systemische Coach, AOW-Psychologin,
Outdoor-Teamcoach & geprüfte Wanderführerin

mail@nora-znojemsky.at
+43 699 13688077
www.nora-znojemsky.at
www.walkandtalk.or.at

