

# *In bewegten Zeiten in Bewegung kommen*

**Bewegendes Coaching schafft den Raum für neue Perspektiven**



Foto: Fotolia\_115107228\_S

Das Corona-Virus hat unsere Welt auf den Kopf gestellt und begegnet uns durch stets neue Herausforderungen. Dazu kommen konkrete wirtschaftliche Sorgen und persönliche oder familiäre Belastungen. Viele fühlen sich erschöpft, hilf- oder gar orientierungslos. Zukunftsängste sind ebenso bei vielen präsent.

Doch gerade jetzt gilt es, nicht in Panik zu verfallen, sondern einen kühlen Kopf zu bewahren und sich einen klaren Blick zu verschaffen.

Ein wirksames Hilfsmittel in bewegenden Zeiten ist die Kraft der Natur. Der menschliche Organismus verfügt über Selbsthilfekräfte, die sich durch Bewegung in der Natur positiv verstärken lassen - zahlreiche Studien belegen diese wohltuende, heilende und inspirierende Wirkung.

Dabei profitieren wir von Analogien, die in der Natur zu finden sind, von zusätzlichen kreativen Perspektivenwechseln in der Landschaft und dadurch, dass durch die Bewegung beide Gehirnhälften angeregt werden.

## **Fundierte Begleitung in Veränderungsprozessen**

Wer nicht alleine losgehen will, findet beim Netzwerk Bewegendes Coaching aufmerksame und geschulte Wegbegleiter. Ein bewegendes Coaching in der Natur hilft dabei, Abstand zum engen, familiären Alltag zu bekommen, tief durchzuatmen oder den Kopf frei zu bekommen. Ein Coach unterstützt Sie z.B. dabei, eine neue Marschrichtung für sich oder Ihr – aktuell gefährdetes – Unternehmen einzuschlagen. Oft gilt es auch einfach nur den Raum zu haben, um Sorgen und Nöte zu besprechen, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen oder neue Handlungsoptionen für besondere Situationen zu finden.

## **Veränderungen brauchen Platz und Bewegung**

Inspiration, Ruhe und Kraft, ist das, was Sie von einem Bewegenden Coaching mitnehmen. Besonders in diesen unsicheren Zeiten geht es mehr denn je darum, den Kopf frei zu bekommen, den persönlichen "Reset-Knopf" zu drücken oder Kraft zu tanken für die kommende Zeit. Und den Platz für das Analoge, den Menschen, im Digitalen zu finden.

Wie sieht Ihr Ziel aus? Welchen Weg wollen Sie gehen? Das sind Fragen, bei denen die Mitglieder des Netzwerks Bewegendes Coaching ihre Klientinnen und Klienten unterstützen. Beim Coaching geht es darum, den Blickwinkel zu verändern, den eigenen Horizont zu öffnen, anzunehmen was ist und den Raum für neue Möglichkeiten zu schaffen.

## **Bewegendes Coaching in vielen Regionen und unterschiedlichen Formen der Bewegung**

Die Mitglieder des Netzwerks bieten Coaching in Bewegung und Naturcoaching in unterschiedlichen Regionen in Deutschland und Österreich an. Sie nutzen ganz bewusst die Bewegung und systemische Methoden als wirksames Mittel und in vielfältiger Form. Bewegendes Coaching ist lösungsorientiert, gesund, ganzheitlich und überraschend wohltuend. Einige Mitglieder nutzen die Parks, Seen und Flussufer der Großstadt (Berlin, Frankfurt), andere sind in den Mittelgebirgen (Eifel, Westerwald, Hunsrück, Odenwald, Schwarzwald, Bergisches Land, Schurwald ...) unterwegs und wieder andere wandern mit ihren Klienten durch die Alpen.

Wann und wo gehen Sie los?

Kontakt: **Netzwerk Bewegendes Coaching**

c/o Heike Kretten-Lenz

Finkenweg 6

56299 Ochtendung

Tel.: 0151/23430389

E-Mail: [wohin@richtungs-coaching.de](mailto:wohin@richtungs-coaching.de)

Web: <http://www.bewegendes-coaching.de>