

„Treck and Coach“ – Naturcoaching in Bewegung im Naturpark Karwendel

Mit **Treck and Coach – Naturcoaching in Bewegung** hast du die Möglichkeit, dich selbst zu reflektieren, Klarheit zu gewinnen und persönliche Ziele in einer natürlichen und inspirierenden Umgebung zu erreichen. Das Coaching verbindet Naturerlebnisse mit gezielter persönlicher Weiterentwicklung.

Was ist „Naturcoaching in Bewegung“?

„Naturcoaching in Bewegung“ ist eine innovative Coaching-Methode, die Elemente des Trekkings und Wanderns mit Coaching verbindet. Inmitten der Natur erfährst du eine Kombination aus körperlicher Aktivität und mentaler Reflexion, die dir hilft, neue Perspektiven zu entwickeln und persönliche oder berufliche Ziele zu erreichen.

Zielgruppe

Diese Coaching-Reise ist ideal für:

- **Menschen in Veränderungsprozessen:** Egal, ob du vor beruflichen oder privaten Veränderungen stehst – Naturcoaching bietet dir Klarheit und Mut, die nächsten Schritte zu wagen und den Körper als auch den Geist anspricht.
- **Alle, die Balance suchen:** Wenn du deine Work-Life-Balance stärken und gleichzeitig Körper und Geist etwas Gutes tun möchtest, bietet Naturcoaching eine ganzheitliche Methode dafür.

Inhalte und Ablauf

1. Bewegung als Impulsgeber

Durch Wandern oder Trekking in der Natur schaffen wir eine Atmosphäre der Offenheit und Entspannung. Bewegung erleichtert den Zugang zu unseren Gedanken und fördert kreatives Denken.

2. Natur als Spiegel und Inspiration

In der Stille und Weite der Natur finden wir Ruhe und Klarheit, die den Coaching-Prozess unterstützen. Die Natur wirkt wie ein Spiegel und gibt uns oft genau die Antworten, die wir suchen.

3. Gezielte ressourcenorientierte Coaching-Interventionen

Während des Trekkings führen wir gezielte Interventionen zu Themen wie Zielsetzung, Resilienz und persönliches Wachstum durch wie z.B.: „Meine Lebensbereiche“, „Aufmerksamkeitssteuerung: Fokus- Flow-Achtsamkeit“, „Embodiment“-Übungen, „Inspirationsquelle Natur“, „Symbolarbeit in und mit der Natur“, „Future-Pull-Visualisierungen“, „Arbeit mit Motto-Zielen“ (ZRM), „Ressourcendusche“ und „kleine stärkende Rituale“. Die Kombination aus Bewegung und Reflexion hilft, Lösungsansätze und neue Perspektiven zu entwickeln und fördert persönliches Wachstum.

4. Persönliche Ziele und Umsetzung

Am Ende des Coachings hast du eine klare Vorstellung von deinen Zielen und konkrete Schritte, um sie in deinem Alltag umzusetzen.

Vorteile des Naturcoachings

- **Klarheit und Fokus:** Durch die natürliche Umgebung und die Bewegung kannst du alte Denkmuster durchbrechen und neue Ideen entwickeln.
- **Stressreduktion:** Natur und frische Luft senken nachweislich den Stresspegel und fördern eine positive Grundstimmung.
- **Kreativität und Problemlösung:** Bewegung in der Natur unterstützt kreatives Denken und eröffnet neue Lösungsansätze.
- **Ganzheitliches Wohlbefinden:** Naturcoaching ist eine Möglichkeit, **Körper und Geist** zu harmonisieren und beides in Balance zu bringen.

Organisatorische Details

- **Dauer:** Mittwoch 23. Juli 2025, 17.00 Uhr (Anreise ab 15.00 Uhr möglich) - Sonntag 27. Juli 2025 15.00 Uhr
- **Ort:** Naturpark Karwendel, Ahornboden: Start: Hinterriß (Gasthof zur Post), Ende: Pertisau am Achensee, genauere Tourendetails, Packliste werden bei der Anmeldung mitgeteilt. An und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- **Ausrüstung:** dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk. Weitere Ausrüstungshinweise erfolgen bei der Anmeldung.
- **Voraussetzungen:** gute Kondition für Wanderungen mit dem eigenen Gepäck zwischen 6-10 km pro Tag und bis zu 980 Höhenmetern
- **Teilnahmegebühr:** 380 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung ca. 80 € / Nacht

Leitung:

Martina Pesch

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin für Kinder und Jugendliche, Naturpädagogin, Naturcoach und Naturtherapeutin, Kursleiterin "Waldbaden- Achtsamkeit im Wald", Leitung der Weiterbildung Gestaltorientierte Naturtherapie, Freiberufliche naturpädagogische Arbeit und Fortbildungen an Bildungseinrichtungen (Schulen, Freiwilligen-Dienste, interkulturelle Projekte)
Therapeutin in einer Kinder- und Jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis.

Anmeldung und Kontakt

Interessiert?

Melde dich an und erlebe „**Treck and Coach**“ – **Naturcoaching in Bewegung** im schönen Naturpark Karwendel.

Kontakt:

E-Mail: peschmartina@t-online.de

Telefon: +49 15253850250
