

# COACHING in BEWEGUNG

## Für wen?

Coaching in Bewegung eignet sich für

- Führungskräfte
  - Privatpersonen
- in gleichem Maße

## Wie kann ich mir das Setting vorstellen?

Bei dieser Art des Coachings geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, auch wenn Du gerne dabei rennen/joggen kannst, sondern ich bin dabei dein „Mann im Ohr“, während Du Dich bewegst. Zeitgleich zur Bewegung findet das Coaching statt.

## Vorteile von Coaching in Bewegung

Mit dieser Kombination überlistest Du Deine Unterbewusstseins für Kreativität und Lösungen, steigerst Deine Fitness und es dient der Burnout-Prävention.

Bewegung, insbesondere Gehen, Walken oder Joggen in der Natur, macht den Kopf frei. Dabei lässt das Bewusstsein dem Unbewussten den Vortritt. Barrieren, wie das logische Denken, das in geschlossenen Räumen verhindert, leicht an die Lösung Deiner Probleme zu kommen, fallen weg.

Und Du sparst Dir viel Zeit.

Fehlt dir im Alltag oft die Muse für Bewegung einerseits und Selbstreflexion andererseits? Dann kombiniere beides miteinander und Schon Zeit gespart und beide Ziele erreicht. 2 in einem.

## Vorteile von Coaching in Bewegung

Die Kombination von systemischem Business-Coaching und Bewegung hat einen **siebenfachen Effekt**:

1. Macht den Kopf frei, logisches Denken fällt weg. Das Bewusste lässt dem Unbewussten den Vortritt.
2. Schlummerndes Kreativitätspotenzial wird frei für neue Ideen, Visionen und Strategien.
3. Bewegung in der Natur bringt Gesundheit, Entspannung, Lebensfreude, Freiheit und Gelassenheit. Es erzeugt ein gutes Gefühl.
4. Lösungen für festgefahrene Probleme kommen in Freiheit leichter und schneller in das Bewusstsein.
5. Körperliche Fitness und Kondition wird gesteigert.
6. Glücksgefühle durch die Ausschüttung von Endorphinen.
7. Reduzierung von Stress und Transformation negativer Emotionen beugt Burnout vor.

## Vorteile von Coaching in Bewegung

Kreativität und Lösungen, die beide Kinder eines freien, entspannten Geistes sind, brauchen zur Entfaltung den Raum der Freiheit. Dadurch gelangen sie vom Unbewussten in das Bewusstsein. Geschlossene Räume sind dagegen durch Ablenkungen, Stress und emotionalen Blockaden oft negativ besetzt. Sie sind somit beim Coaching die zeitlichen und inhaltlichen Barrieren auf dem Weg zu mehr Kreativität, Lösungen oder zündenden Ideen.

Das "Kopfkino" wandelt sich durch Bewegung vom oft krank machenden geistigen Irrgarten zur intuitiven, lösungsorientierten und kreativen Almb Blumenwiese.

In Bewegung lassen sich alle denkbaren Probleme bearbeiten, insbesondere emotional belastende. Durch den abfallenden Stress und die gewonnene Freiheit werden Lösungen nicht mehr angestrengt herbeigedacht, sondern kommen leichtfüßig und schnell in das Bewusstsein. Das spart einerseits Energie, Zeit und Geld, andererseits fördert es die Gesundheit und macht das Leben lebenswerter.

## Mögliche Inhalte und Themen für das Coaching in Bewegung

- ✓ geeignet zur Auflösung jeglicher beruflicher Themen
- ✓ für „chronische“ Berufsthemen (Einzel und Team) und Ereignisse
- ✓ Lösung für eingefahrene, hartnäckige Themen bei Einzelpersonen und Teams
- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Teammotivation
- ✓ Kommunikation
- ✓ Selbstführung
- ✓ Kreativität
- ✓ Visionen, Strategien
- ✓ Burnout-Prävention
- ✓ Umgang mit Fehlzeiten und deren Reduzierung
- ✓ Transformation und Auflösung von negativen Emotionen wie Wut, Aggressionen usw.
- ✓ Macht, Leistung, Perfektionismus
- ✓ Etablierung von Werten

### ✓ Und das Beste zum Schluss:

Die Form des Coachings ist möglich, egal wo auf der Welt Du bist!

INTERESSIERT?

Schreiben Sie eine Mail an:

Info ((( @ ))) avenida.de

Oder senden Sie eine Whats APP an:

+49 172 842 37 37