



Bewegtes Coaching 2018 **Nahaufnahme**

Ein Spaziergang durch den Wald auf Ihrem ganz persönlichen Lebensweg.

Nutzen Sie die Heilwirksamkeit der Natur, nehmen Sie das Gute ganz achtsam wahr, und begreifen Sie ein Thema auf eine ganz neue Art und Weise. In der Begegnung mit der Natur, mit anderen Menschen und mit sich selbst, gehen wir unbeschwert auf das Neue in unserem Leben zu.

Termine, Thema und Kosten

2. November 2018	von 13 - 17 Uhr	Nahaufnahme - Kraft-los Kraft-voll
23. November 2018	von 13 - 17 Uhr	Nahaufnahme - Acht-sam Acht-los

Die Termine sind einzeln buchbar.

Die Kosten betragen **99 EUR** pro Person.

Nahaufnahme- KRAFT-los | KRAFT-voll (2. November)

Mit Freude und viel Engagement den Alltag meistern, gute Entscheidungen treffen, das sind Zeiten aus denen wir viel Kraft für unser Leben schöpfen. Wir tanken Energie und wissen oft gar nicht wo sie herkommt. In anderen Zeiten und anderen Momenten fehlt uns diese Kraft. Wir gehen die gewohnten Wege, und die einstige Freude stellt sich nicht ein. Diese gewohnten Wege verlassen und neue Pfade entdecken, um wieder zur eigenen Stärke finden zu können. Den Mut aufbringen Dinge anders zu tun, um wieder Kraft-voll zu werden.

Nahaufnahme- ACHT-los | ACHT-voll (23. November)

Einstellungen, Verhaltensweisen und Emotionen sind uns eine Hilfe den Alltag zu bewältigen. Programme, die wir in uns aufgebaut haben, können eine gewisse Zeit hilfreich sein. Routinen lassen uns achtlos werden auf geänderte Rahmenbedingungen, und so gilt es, wieder in unsere Achtsamkeit zu kommen. Wir erkennen was wirklich guttut. Wenn es gelingt Unnotwendiges loszulassen werden Ressourcen frei, die uns wieder NEUES ermöglichen.

Gehen – Natur – Ich

Gehen – bringt etwas in Bewegung – im Gehen bewegen wir uns, und wir bewegen somit auch unsere Gedanken. Neue Gedankenprozesse werden leichter möglich.

Natur – ein Rückzugsort, ein Kraftspender, Heilung für uns – wir gehen in den Wald, damit unsere Seele wieder Kraft tanken kann. Die Kraft kommt aus dem Kreislauf der Natur, von dem wir lernen können.

Ich mit meinem ganz persönlichen Thema – lasse mich auf das Abenteuer ein, Antworten auf meine Fragen zu finden. Lassen wir uns inspirieren durch die Themen und durch die Fragen der Anderen.





Fragen?

Was brauche ich mit? Gutes Schuhwerk, Rucksack mit einem Getränk, ev. Jause, Regenschutz, ev. Pullover.

Wie melde ich mich an? Per Telefon: 0699 123 09 004 oder per Mail: consulting@bottaro.at

Was muss ich dort tun? Ich gehe gemeinsam mit anderen unter Anleitung im Wald und erfülle die Aufgaben, denke nach über die Fragestellungen, und lasse das Geschehen auf mich wirken. Ich nehme mit Erkenntnisse und neue Betrachtungswinkel. Ich tue alles was mir guttut und nichts, was mir nicht guttut.

Wo findet das Bewegte Coaching statt? Im Umkreis von Villach. Der genaue Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben: Beim Tabor am Faaker See, Landskron bei Villach, Oswaldiberg, Dobrova und Polana zwischen Tschinowitsch und Faaker See.



Was bekomme ich für 99 EUR? Ich werde angeleitet und begleitet am Coachingtermin, Ich darf mit neuen Erkenntnissen oder neuen Perspektiven nach Hause gehen. Danach bekomme noch Bilder und Gedanken nach dem Termin, ich kann anrufen und bekomme ein Gespräch, wenn ich es brauche.

Wer begleitet mich? Mag. Vittoria Bottaro, Beraterin, Coach und Psychologin. Ein lebensfroher Mensch, offenherzig und fröhlich, Mutter zweier erwachsener Kinder, der Menschen am Herzen liegen.

Anmeldung

Per eMail: consulting@bottaro.at

Oder telefonisch unter 0699/ 123 09 004

Es können alle Termine auf einmal oder jeder Termin einzeln gebucht werden. Damit eine gute Begleitung möglich ist, gibt es eine maximale Teilnehmerzahl von 10 Personen. Bei sehr schlechtem Wetter, wird ein neuer Termin vereinbart.

Sollten Sie als Gruppe an einem Thema interessiert sein (eine Gruppe von 6-10 Personen), so können auch individuelle Termine vereinbart werden.



Auf Ihre Anmeldung freut sich

Mag. Bottaro Vittoria