

Coaching by walking – Atmen – Gehen – Ordnen.

mit Urs Becker, lic.iur. Mediator SDM und Coach

„So wenig als möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung – in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern. Alle Vorurtheile kommen aus den Eingeweiden. Das Sitzfleisch – ich sagte es schon einmal – die eigentliche Sünde wider den heiligen Geist.“ (Friedrich Nietzsche)



Zwischen Uetliberg und Felsenegg

Foto: Urs Becker

Das Angebot.

Erfrischen Sie Ihren Körper! Ordnen Sie Ihre Gedanken. Geben Sie Ihrer Seele Raum! Und alles in einem Prozess von knapp drei Stunden. Ganzheitlich – innovativ – effektiv. Im Gehen bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Das sind beste Voraussetzungen für die Reflexion und die Perspektivenentwicklung in anspruchsvollen Situationen. Gerne unterstütze ich Sie in Ihrem Prozess. Als Jurist, Mediator und Coach mit Erfahrung in Wirtschaft, Justiz und Verwaltung bin ich aufmerksamer Zuhörer, Gesprächspartner und Prozessbegleiter mit reicher Berufs- und Lebenserfahrung.

Die Orte.

Treffpunkt: Uetliberg / Einstieg Aussichtsplattform. Schlusspunkt: Seilbahnstation Felsenegg.
Wanderung: Uetliberg – Balderen – Felsenegg (Coaching by walking).

Der Prozess.

Phase I: Einstimmen.

Auf der Bahnfahrt auf den Uetliberg tun Sie nichts, ausgenommen atmen und sein.

Phase II: Bearbeiten.

Sie bestimmen das Thema und formulieren Ihr Ziel. Anschliessend bearbeiten wir im Gehen Ihre Fragestellung. In der Halbzeit halten wir inne und schauen, ob wir auf Kurs sind. Am Schluss ziehen wir das Fazit, vereinbaren „Hausaufgaben“ und fixieren den nächsten Termin.

Phase III: Nachklingen.

Auf der Bahnfahrt zurück nach Zürich tun Sie nichts, ausgenommen atmen und sein.

Die Zeiten.

Zeitdauer: Sie benötigen für die An- und Abreise ab/nach HB Zürich und das Coaching 2 ½ Stunden.
Zeitfenster: Über Mittag zwischen 11 und 15 Uhr oder am Abend zwischen 16 und 20 Uhr.

Die Kosten.

CHF 280.— pro Coaching by walking (1.5 Stunden).

Die Verkehrsmittel.

HB ZH – Uetliberg (S10 / SZU) / Seilbahn Felsenegg-Adliswil / Adliswil – ZH HB (S4 / Sihltalbahn).

Die Modalitäten.

Es gibt kein schlechtes Wetter; es gibt nur schlechte Bekleidung. Achten Sie also auf angemessene Kleidung und Schuhe. Schalten Sie für die gesamte Dauer des Coachings Ihr Mobiltelefon aus.

Der Prozessbegleiter / Coach.

Urs Becker, lic.iur. Mediator SDM und Coach, Zürich und Lenzburg.
079 540 44 56 / www.ursbecker.ch / urs.becker@beckerkom.ch.