

Coaching by walking – Atmen – Gehen – Ordnen.

„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)



Schloss Lenzburg aus ungewohnter Perspektive

Foto: Urs Becker

Das Angebot.

Erfrischen Sie Ihren Körper! Ordnen Sie Ihre Gedanken. Geben Sie Ihrer Seele Raum! Und alles in einem Prozess von zwei Stunden. Ganzheitlich – innovativ – effektiv. Im Gehen bringen Sie 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: Schloss Lenzburg (Eingang/Kasse). Schlusspunkt: Schloss Lenzburg.

Rundwanderung: Schloss Lenzburg – Goffersberg – Lütisbuech - Schloss Lenzburg.
(Coaching by walking; 1.5 Stunden).

Der Prozess.

Phase I: **Ankommen.** Zu Fuss vom PP zum Schloss: Atmen, gehen, ankommen.

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: **Zurückkehren.** Zu Fuss zum PP: Atmen, gehen, zurückkehren.

Die Zeiten.

Zeitdauer: Sie benötigen ab PP Schloss Lenzburg und zurück insgesamt 2 Stunden.

Zeitfenster: Zwischen 6 und 10 Uhr; zwischen 11 und 15 Uhr oder zwischen 16 und 20 Uhr.

Die Kosten.

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

Die Verkehrsmittel.

Mit PW zum PP Schloss Lenzburg. Oder Abholdienst in Lenzburg (Bahnhof etc).

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, Lenzburg.

079 540 44 56 / www.ursbecker.ch / urs.becker@beckerkom.ch.