

## **Wander-Coaching-Treff „am Rheinsteig“** Die Kraft der Bewegung und der Natur nutzen

### **Körper und Geist in Bewegung und Einklang**

Wandern liegt im Trend und ist gesund. Der Rheinsteig und die umliegenden Wanderwege, die durch die schönsten Landschaften des Rheinlandes führen und viele Einsichten und Aussichten ermöglichen, fordern geradezu dazu auf in der Natur aktiv zu sein. Eindrücke entstehen dabei innen wie außen, denn während des Wanderns kommt nicht nur der Körper, sondern auch der Geist in Bewegung. Oftmals werden längere Strecken gedankenversunken zurückgelegt. Dabei geschieht es nicht selten, dass sich mit seelischen Problemen auch körperliche Spannungen lösen.

Diesen Effekt macht sich der Wander-Coaching-Treff zunutze. Coaching ist angewandte Philosophie und somit für jeden Menschen wertvoll, der an sich selbst arbeiten möchte. Schritt für Schritt und Kilometer für Kilometer. Also: raus aus den gewohnten vier Wänden – rein in die Natur.

### **Ihr Nutzen:**

Im Zwiegespräch sowie in der Gruppe lassen sich Ihre aktuellen Herausforderungen klären. Dies dient Ihnen zur individuellen Erweiterung Ihrer Handlungsspielräume. Ihre persönliche Entfaltung ist das Ziel – unterstützt durch einen professionellen Gesprächspartner.

### **Der Rahmen:**

Kommen Sie alleine oder mit Freunden und Familie, auch Gruppen sind willkommen. Die Etappen haben eine Gesamtdauer von ca. 4 Stunden inkl. Pausen.

Ich bin kein klassischer Wanderführer und werde nicht vorneweg die Gruppe anführen sondern mit Ihnen gehen. Ich verfüge nicht über die Eigenschaft, Ihnen zur Historie des Rheinlandes und dessen Sehenswürdigkeiten zu berichten, ich bin Ihr Begleiter und Ihnen gilt meine ganze Aufmerksamkeit.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen befragen Sie im Vorfeld Ihren Arzt, da ich keine Haftung und Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehme. Dies liegt in Ihrer eigenen Verantwortung.

### **Über mich:**

Als erfahrener Persönlichkeits-Coach und begeisterter Wanderer organisiere und begleite ich den Wander-Coaching-Treff. Meine Aufgabe ist es zum Gespräch anzuregen, mit Fragen neue Gedanken zu ermöglichen und Ihnen zuzuhören.

Termine und Treffpunkt sowie Informationen zur aktuellen Etappe finden Sie im Internet unter [www.mavari.de](http://www.mavari.de) oder telefonisch unter (02645) 974 751.

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Herzlichst Ihr



Marcus van Riet