



# Coaching

IN DER NATUR

Der Weg zu mehr  
**Klarheit**, Motivation  
und Vertrauen!

QUERPFAD EIN

# DIE ENTSPANNTE AUSZEIT VOM ALLTAG

**Coaching in der Natur** ist ein tief berührender und stärkender Prozess, der klassische Methoden mit den kraftvollen Elementen der Natur vereint. Die Ursprünglichkeit der Natur bringt Ruhe, Achtsamkeit und Klarheit und erleichtert so den Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen.

Die Natur dient als Spiegel, der hilft, alte Konditionierungen zu erkennen, neue Perspektiven zu gewinnen und Vertrauen in den eigenen Weg zu finden. Gezielte Impulse und natürliche Symbole schaffen Klarheit und eröffnen neue Perspektiven.

Das Coaching erfolgt im Rahmen eines 1:1 Weg-GEH-sprächs und richtet sich an alle, die auf ihrem beruflichen oder privaten Weg Klarheit, Selbstvertrauen und neue Perspektiven suchen, um kommende Herausforderungen erfolgreich zu meistern.



# ZIELE GANZ NATÜRLICH VERWIRKLICHEN

- o z. B. Steigerung der Leistungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit
- o Stärkung eigener Ressourcen
- o Verbesserung der Resilienz
- o Förderung von Motivation und Konzentration
- o persönliches Wachstum
- o Klarheit und Sicherheit bezogen auf dein Thema
- o neue Handlungsoptionen durch Perspektivwechsel
- o Herausforderungen souverän meistern
- o Hilfe bei der Entscheidungsfindung und Problemlösung
- o alte Glaubenssätze ablegen

---

*Verbinde dich mit der Natur  
und stärke deine Ressourcen.*

---

# DIE DETAILS IM ÜBERBLICK

## Treffpunkt

An verschiedenen Stationen in Brüggen oder individuell nach Vereinbarung

## Dauer

ca. 2,5–3 Std. oder nach Vereinbarung

## Coaching

Ablauf, Strecke und Länge nach individueller Absprache bei Vorgespräch

## Weitere Infos

**T** 0151 12914780

[kontakt@querpfadein.de](mailto:kontakt@querpfadein.de)



## BESTENS VERSORGT

Es wird empfohlen, einen Rucksack mitzubringen, um nach Bedarf eine Regenjacke, Mücken- oder Zeckenschutz und vor allem ausreichend Flüssigkeit zu verstauen. Bequeme Kleidung und feste Wanderschuhe sind ratsam, da das Coaching bei (fast) jedem Wetter stattfindet. Bei Starkregen, Sturm oder Gewitter wird der Termin aus Sicherheitsgründen verschoben.



## GANZHEITLICH BEWEGEND

Als zertifizierte DWV-Gesundheitswanderführerin®, Mentaltrainerin und Naturcoachin lässt **Inga Rahn** ihre Leidenschaft für die Natur und ihr Wissen über ganzheitliches Wohlbefinden auf ihren Wanderungen mit einfließen. Mit viel Einfühlungsvermögen begleitet sie ihre Gäste auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Balance.

Ihr Ziel ist es, das Bewusstsein für ein erfülltes, gesundes Leben zu schärfen und Inspiration für positive Veränderungen zu geben.

---

*Bewege dich und bringe  
etwas in Bewegung!*

---

# DIE **VERBINDUNG** ZUR NATUR

Entdecke die transformative Wirkung von Coaching in der Natur! Inga Rahn freut sich darauf, dich in einem unverbindlichen Vorgespräch kennenzulernen und ein Stück auf deinem (Lebens-)weg zu begleiten.

**Q**UER**PFAD**EIN

Inga Rahn

**T** 0151 12914780

**M** [kontakt@querpfadein.de](mailto:kontakt@querpfadein.de)

quer**pfad**ein.de

