

# Wandern und Coaching im Siebengebirge

Life-Coaching, Achtsamkeit und Stress-Prävention



## Wandern und Coaching im Siebengebirge

Wie Coaching in der Natur  
dich voran bringt



In der Natur kannst du Stress reduzieren, deine Gedanken fokussieren und gleichzeitig deinem Körper etwas Gutes tun. Beim Wandern fällt es oftmals leichter die Perspektive zu wechseln und neue Lösungswege zu sehen.

Und das hat auch einen Grund: Körperliche Bewegung sorgt ebenfalls

für Bewegung im Kopf. Wir brauchen den Abstand zum Alltag, Ruhe und körperliche Aktivität, um neue Ideen und Impulse zu bekommen. Wenn sich deine Gedanken immer nur im Kreis drehen, dann ist es höchste Zeit in Bewegung zu kommen.

Vielleicht hast du einen stressigen Alltag und bist nicht so häufig an der

frischen Luft, wie du es dir wünschst?

Mit dem Coaching in der wunderschönen Natur des Siebengebirges schaffst du dir eine sinnvolle Auszeit.

Das Coaching ist allerdings kein Urlaubstag, sondern wirkliche Arbeit, damit du mit jedem Schritt deinem Ziel näherkommst.

## Wie ich dich auf deinem Weg begleite

Oftmals hilft es neue Wege zu gehen, um Lösungen und Antworten zu finden.



Daniela Gottwald

Mit meinem achtsamkeitsbasierten Coaching begleite ich dich auf deinem Weg, stelle dir während des Wanderns die richtigen Fragen und gebe dir Impulse, damit du Antworten und Lösungen finden kannst.

Mit Übungen aus dem Mentaltraining sowie verschiedenen spannenden Coaching-Tools, kannst du während der Wanderung ganz neue Erfahrungen

machen. Dabei ist mein Vorgehen immer ganz individuell auf dich und dein Thema abgestimmt.

Wir nutzen die Natur, den Ausblick und all die kleinen schönen Dinge um uns herum, um Achtsamkeitsübungen zu machen, den Blick schweifen zu lassen, kreative Lösungen zu finden und um die Situationen des Wanderns auf dein Leben zu übertragen.

Meine Qualifikationen:

- Personal-Coach / Psychologische Beraterin
- Burnout-Beraterin
- Mentaltrainerin
- Achtsamkeitstrainerin
- Yoga-Lehrerin

## Details zum Wandern und Coaching

Das Wander-Coaching wird ganz  
individuell auf dich angepasst.

Bevor es los geht führen wir ein telefonisches Gespräch, um dein Thema und all die Details zur Coaching-Wanderung zu klären.

Die Route und Dauer des Wander-Coachings passen wir individuell nach deinen Wünschen an (Mindestdauer 2 Stunden). Die Routen sind so gewählt, dass sie für Beginner und Geübte gut zu laufen sind.

### Outdoor-Coaching für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte:

- Gesundheitsförderung
- Prävention
- Krisenintervention
- Achtsamkeitstraining

Sprechen sie mich gerne für ein individuelles Angebot für ihr Unternehmen an!



Daniela Gottwald  
Geschäftsführerin dgc

### KONTAKT

dgc

Daniela Gottwald  
Am Forstkreuz 12  
53639 Königswinter

M +49 178 8136 037  
E [info@danielagottwald.com](mailto:info@danielagottwald.com)  
W [danielagottwald.com](http://danielagottwald.com)