

## MEINE METHODEN

Nach einem kostenfreien (bis zu ca. 15 Minuten) Vorgespräch werde ich individuell entscheiden, mit welchen Methoden wir bei dir arbeiten. Je nachdem, um welche Krankheit oder körperliche Einschränkung es sich bei dir handelt, werde ich unterschiedliche Methoden anwenden. Das entscheide ich sehr intuitiv. Doch die Natur spielt auf jeden Fall eine große Rolle.

### **Natur Coaching**

Ich nehme immer die Natur als Unterstützer mit dazu. Die Natur ist so heilsam.

#### Warum findet das Coaching in der Natur statt?

Es ist ein Coaching in einem besonderen Umfeld, in der Natur. Ich gehe sehr gerne dafür in den Wald, denn die Natur ist die beste Unterstützung in deinem Prozess. Dabei ist für mich die **Bewegung** entscheidend, denn wenn wir in Bewegung sind, machen wir automatisch einen Schritt nach dem anderen. Das machen wir bewusst und achtsam...

Es geht dabei nicht darum, von A nach B zu kommen, sondern sich achtsam zu bewegen. Wenn du also achtsame Schritte machst, so tust du diese immer **FÜR dich**. So kommst du Schritt für Schritt deinem Ziel näher.

Die Natur hilft und unterstützt dich so sehr in deinem Prozess, weil sie einfach da ist. Sie bringt dich ins **Hier und Jetzt** – deshalb liebe ich diese Art so sehr. Sie weckt alle Sinne in dir. Allein der Duft im Wald oder die Geräusche, wenn der Wind weht oder natürlich das Vogelgezwitscher. Der Aufenthalt im Wald ist gesund und tut dir gut. Ich kenne keinen Menschen, der nach einem Waldbesuch schlecht gelaunt ist – im Gegenteil. Die Luft und die Umgebung tut so gut – es macht sich ein **entspanntes Gefühl** in deinem Körper breit.

Dabei ist die Natur ein sehr gutes **Heilmittel**. Denn ein Natur Coaching unterstützt dich dabei, aus deinem Gedankenkarussell auszusteigen, damit du dich wieder mit deinem Körper verbinden kannst. Diese Verbindung ist so wichtig. Wenn du bei dir angekommen bist, kannst du dich und deinen Körper heilen.

*Du kannst ein schmerzfreies und bewegliches Leben voller Freude führen.*

Die Natur mit ihren **Jahreszeiten** zeigt uns allen so viel – sie wird oft zum Spiegel unserer Seelenlandschaft – das bedeutet, dass sie dir z. B. ein Bedürfnis bewusst macht, was du bisher durch deine Gedanken nicht erfahren konntest. Durch eine Veränderung des Blickes oder des Standortes ist so viel möglich. Nutze die Natur für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit!

#### Gibt es einen Unterschied zwischen Waldbaden und Natur Coaching?

Ja – den gibt es. Ein Coaching in der Natur ist viel intensiver, viel persönlicher. Hier geht es um dein Thema. Da dich Elemente aus dem **Waldbaden** super unterstützen, werde ich diese bei deinem Prozess mit einfließen lassen. Hier spreche ich deine Sinne an, die beim Waldbaden angesprochen und genutzt werden.

Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass ein **Waldbesuch** das Immunsystem stärkt, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sinken und sogar Bluthochdruck senkt. Das sind neben der Entspannung nur einige Vorteile. Nutze also diese Vorteile zusätzlich für dich und deinen Prozess.

#### Wie läuft ein Termin im Wald ab?

Wie der Termin genau abläuft, kann ich dir nicht zu 100 % beschreiben, weil er immer anders ist. Es sind schon die Örtlichkeiten anders, die Jahreszeiten und vor allem bist du anders, ist dein Problem ein anderes als bei allen zuvor. Da ich vieles intuitiv mache, gibt es keinen festen Ablauf.

Was ich dir grob sagen kann, dass wir uns mit deinem Thema, mit deinen Beschwerden auf den Weg machen. Dazu nutze ich verschiedene Tools. Ein fester Bestandteil ist die **Aufstellungsarbeit**, Atemübungen und die achtsame Bewegung. Dazu kann ein Ritual oder nur das Beobachten dazu kommen.

Ich helfe dir, die **Zeichen** aus der Natur zu **lesen** und zu „übersetzen“, bzw. überhaupt zu beachten. Wenn z. B. der Wind kommt, wenn du gerade davon redest, dass alles in deinem Alltag so schwer ist. Wind steht für Leichtigkeit. Oder wenn du gerade einen bestimmten Gedanken hast, und es huscht ein Eichhörnchen an dir vorbei. Jedes noch so kleine Tier, jede **Pflanze**, alles ist in deinem Prozess wichtig.

Doch darauf achte ich – du kannst dich auf dich und deinen Prozess einlassen.

#### Hast du Bedenken, weil du Angst im Wald hast?

Ein wichtiges Thema und es ist okay, wenn du **Angst** hast. Manchmal kann die Angst eine kluge Wegbereiterin sein und uns sogar vor Gefahren schützen – doch in unserer heutigen Lebensweise kann sie uns oft behindern. Sie hält uns davon ab, neue Dinge zu entdecken oder auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln – ja sogar zu leben und zu wachsen.

Ein Leben ohne Angst gibt es kaum. Falls du also **Bedenken** hast, oder sogar schlechte Erfahrungen gemacht hast, erzähle mir davon. Die Angst kann ich dir jetzt nicht nehmen, doch wir können gemeinsam in der Natur hinschauen und damit arbeiten.

Falls du z. B. Höhenangst hast, brauchst du im Coaching natürlich nichts zu tun, was diese Angst verstärkt. Zur **Sicherheit** habe ich meine Stirnlampe (falls es dir tagsüber zu dunkel im Wald sein sollte), ein GPS-Gerät und mein Handy dabei. Wir werden zwar die offiziellen Wege mal verlassen, doch durch meinen guten Orientierungssinn habe ich unseren Standort immer im Blick.

#### Wo genau gehen wir? Ist das umweltfreundlich?

Wir werden auf jeden Fall den Hauptweg verlassen. Ich werde dich in diesem Moment daran erinnern, nicht wahllos alles „platt zu treten“, sondern **achtsam** zu gehen. Wir gehen aufmerksam los durch die Natur.

### Was Natur Coaching NICHT ist:

Es ist **keine Lehrstunde**, wie Bäume oder Pflanzen heißen, oder welcher heimische Vogel gerade zwitschert.

Du brauchst keine Pflanzen oder Tiere essen – es ist kein Überlebenscamp.

### Was ist sonst noch wichtig?

#### Offenheit von dir und deine Einwilligung

Der Termin wird dich sicherlich näher zu dir bringen. Vielleicht kennst du bereits das Natur Coaching – vielleicht ist es neu für dich. Lass dich darauf ein, dass die Natur dich in deinem Prozess unterstützt und dich begleitet...

Es braucht **deine Einwilligung**, dass du jetzt wichtig bist. Daher bitte ich dich, auf jeden Fall allein zu kommen. Also ohne Kind und ohne Hund (nein, auch nicht, wenn alle lieb sind). DU bist wichtig – es ist DEIN Prozess.

### Was brauchst du, bzw. solltest du mitbringen?

Bequeme und Wetter angepasste Kleidung, die schmutzig werden darf und bei der es nicht so schlimm wäre, wenn du irgendwo hängen bleibst. Festes Schuhwerk – es kann sein, dass wir bis zu 2 km gehen (vorausgesetzt es ist dir körperlich möglich). Der Termin findet auch bei leichtem Regen statt. Nur bei Starkregen, Sturm, Unwetter oder Gewitter werden wir nicht in den Wald gehen.

Alles andere habe ich dabei.

Nach der Buchung bekommst du noch genauere Informationen per E-Mail zugeschickt.

### **Mindset-Arbeit**

Ohne ein bewusstes Denken ist für mich keine **Heilung** möglich. Was du denkst (über dich, deinen Körper, deine Schmerzen) ist so so wichtig. Viele leben oft sehr unbewusst, so sind die Gedanken unbewusst. Ich habe mir meine Migräne „herbei gedacht“, indem ich gedanklich damit beschäftigt war, dass ich bloß keine Migräne bekomme. Wenn ich mich immer mit der Migräne beschäftige, bekomme ich Migräne.

Das ist das **Gesetz der Anziehung**. Du kennst das mit dem „denke nicht an einen rosa Elefanten“? Genau so funktionieren deine Gedanken bei deinen körperlichen Beschwerden. Deine Gedanken sind immer sehr wichtig, vor allem bei deiner Gesundheit.

Dein Mindset beschreibt die Art und Weise, wie du die Welt wahrnimmst, wie du dich selbst und deine Fähigkeiten siehst und wie du auf verschiedene Situationen reagierst. Hier gilt es zunächst zu erkennen, was du denkst und wie du es verändern kannst.

Also aus dem **unbewussten Denken raus** und hin zu bewusster Selbstverantwortung. Ich werde dich auf jeden Fall ermutigen, deine Komfortzone zu verlassen, dich zu bewegen, um zu wachsen, zu lernen und vor allem zu heilen.

Mindset-Arbeit kann helfen, Selbstvertrauen, Resilienz und Leistungsfähigkeit und deinen Gesundheitszustand zu steigern und zu einer **positiven Veränderung** in verschiedenen

Lebensbereichen führen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Veränderung des Mindsets ein kontinuierlicher Prozess ist, der Zeit, Engagement und Geduld erfordert.

## **Yoga**

Yoga ist ein wichtiger Bestandteil in meinem Wirken.

Ich werde Übungen aus dem Yoga mit einfließen lassen. Mehr über die Vorteile von Yoga kannst du ebenfalls auf meinen Yogaseiten durchlesen.

Je nachdem, welche körperlichen Beschwerden du hast, werde ich dir **Übungen** als PDF-Dokument für zu Hause geben, wie du bestimmte Körperstellen mit der Faszienrolle bearbeitest, damit sich deine Faszien dehnen und du wieder beweglicher wirst.

## **Thai Yoga**

Vielleicht wäre bei dir **Entspannung** und/oder Berührung wichtig, dann werde ich eine Sequenz aus dem Thai Yoga anwenden.

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Heiltechnik, die ihren Ursprung in Thailand hat und Elemente aus dem Yoga, der Akupressur und der ayurvedischen Medizin kombiniert und ist eine Art von Massage mit Bewegung.

Die Thai Yoga Massage basiert auf dem Konzept, dass der menschliche Körper von Energiebahnen (ähnlich den Meridianen in der chinesischen Medizin), durchzogen ist. Diese Energielinien unterstützen den Fluss der Lebensenergie, bekannt als "Prana" in der indischen Tradition. Wenn der **Energiefluss blockiert** ist, können körperliche oder emotionale Beschwerden auftreten.

Bei einer Behandlung werde ich mit Druckpunktmassage, Dehnbewegungen, Gelenkmobilisation und passive Yoga-ähnliche Dehn- und Streckpositionen arbeiten. Die Empfangene bleibt bei der Massage komplett bekleidet und liegt auf einer Bodenmatte, während ich sanft und achtsam verschiedene Teile des Körpers behandle und **bewege**.

Die Thai Yoga Massage wird oft als tief, entspannend und revitalisierend beschrieben. Sie kann helfen, Muskelverspannungen zu lösen, die Flexibilität zu verbessern, den Energiefluss anzuregen, Stress abzubauen und das allgemeine **Wohlbefinden zu fördern**.