

Outdoor-Coaching: Häufig gestellte Fragen

Wo findet das Outdoor-Coaching statt?

Die erste Coaching-Session findet immer in meinem Raum in der Praxis Rigiblick (Rigistrasse 9 in Zürich) statt. Das zweite Coaching ist dann ein Outdoor-Coaching und findet im Wald statt. Wir treffen uns oberhalb des Rigiblicks mit wunderbarer Aussicht, nur wenige Minuten von meinem Praxisraum entfernt.

Findet das Coaching bei jedem Wetter statt?

Das Wetter wird uns immer genau das geben, was wir für das Coaching gerade brauchen und was uns im Prozess unterstützt, davon bin ich überzeugt. Sich darauf einzulassen gehört zum Weg dazu. Deshalb ermutige ich meine Klientinnen und Klienten, sich einzulassen und die Möglichkeiten der Natur in seiner ganzen Macht und Pracht zu vertrauen. Sollten Sie ein Coaching absagen möchte ich Sie bitten, dies mindestens 24 Stunden vorher zu tun.

Brauche ich dazu spezielle Kleidung? Was soll ich sonst noch mitbringen?

Passen Sie Ihre Kleidung dem Wetter an. Gute Schuhe sind wichtig. Schauen Sie gut zu sich und kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohl fühlen und das Coaching geniessen können. Wenn Sie mögen bringen Sie einen kleinen Rucksack mit etwas Trinkwasser mit; beim Treffpunkt gibt es einen Brunnen mit herrlich frischem Trinkwasser. An einem kalten Tag geniessen wir nach dem Coaching einen heissen Tee in der Praxis.

Was ist der Unterschied von einem gewöhnlichen zu einem Outdoor-Coaching?

Es gibt keinen grossen Unterschied, was die Methoden angeht; ich arbeite mit den gleichen Interventionen. Anstelle von extra hergestelltem Coaching-Material wie Bildkarten oder Figuren verwende ich jedoch Material aus der Natur. Sie werden sehen, wie reich die Natur ist an Zeichen, Lösungshilfen und Interventionsmaterialien.

Alle weiteren Fragen können Sie mir gerne per Email stellen:

info@birgitohlin.com