

## **Walk n' Talk**

Gut gehen - Auftanken im Frühling!  
Zwischen dem 18. und 22. April 2022

Bist du erfüllt?  
Wohl unterwegs?  
Auf deinem besten Weg?

Es braucht oft wenig, um Markantes zum Besseren zu bewegen!

Deine Freiheiten leben  
Zugang haben zu deinen Fragen  
Deinen Lebensweg agil gestalten  
Fähig sein, zu entscheiden und dranzubleiben  
Deinen täglichen Anforderungen freudvoll zu folgen

Dies zu stärken, dafür steht dieser Walk n'Talk!  
Entweder bringst du deine Fragestellung mit und wir gehen sie zusammen an.  
Oder du nutzt diesen Walk als eine Auszeit für dich, als dein kleines «Timeout» -  
zusammen mit mir. Dann gehen wir in die Natur, atmen, ruhen, lauschen,  
schwätzen, lachen... Wir lassen uns inspirieren. - Wichtig ist, dass du dir Zeit  
nimmst für dich, du dir Zeit gönnst. Zeit, um aus dir heraus unterwegs zu sein:  
Für dein lebendigstes Jetzt und deine nächsten, besten Schritte.

Hintergrund:

«TimeoutCoaching» rückt immer wieder das Gehen ins Zentrum. Gehend sind wir dem Gehen auf der Spur. Denn im Gehen liegt viel Kraft, tiefe Erfahrung und ein breites Wissen. Es wartet darauf, von dir genutzt zu werden. Im Gehen findest du alles, was das Leben von dir verlangt, was du für das Leben selber brauchst. - Auch die Natur wird uns ein starker Partner sein. Denn unablässig folgt sie ihrem Rhythmus, achtet ihre Gesetze und gebiert sich immer wieder neu aus sich selbst heraus. Davon können wir profitieren.

Wir lernen also aus dem, was schon da ist. Wir erweitern unsere Fähigkeit, gut unterwegs zu sein und wir schöpfen Kraft und Weisheit. Den aktuellen Fragen gehen wir buchstäblich entgegen.

**Darauf, dass es gut gehe!**

Auch eine Fülle von Coaching-Tools kann uns zur Verfügung stehen:

- deine Frage beleuchten wir mit den «Geh-Karten»
- mit Naturmaterialien legen wir deine Frage aus
- die «Sieben Geh-Kompetenzen» helfen weiter
- das «Geh-Rad» bringen wir ins Spiel
- wir zücken das Skizzenbuch
- ein Gedicht entsteht
- Rhythmus ist
- usw.

So kannst du gehen: Ab dem Ostersonntag 2022 bin ich zu Fuss unterwegs - ab Bremgarten, der Reuss entlang, in Richtung Innerschweiz. Vorgängig kontaktierst du mich und reservierst dir deinen halben oder einen ganzen Tag für deinen «Walk» mit mir - möglicherweise mit einer Übernachtung dazu, in einem B&B, Pfarrhaus, Campingplatz oder gar in einem Kloster.

Zeitraum: Zwischen dem Montag, dem 18. und dem Freitag, dem 22. April 2022

Weg: Der Reuss entlang, zu Fuss – der Weg ergibt sich im Gehen

Mitbringen: Gute Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, Notizbuch, Schreibzeug, Handy für den kurzfristigen Kontakt, dein Essen, Trinken – wir machen möglichst Feuer. Wenn mit Übernachtung, dann Schlafzeug, etc.

Start: Am Abend vor dem Treffen gebe ich bekannt, wo wir starten werden.

Ziel: Wir gehen so weit, wie es stimmig ist - sicher bis zu einem ÖV-Anschluss

Preis: Coaching: Halber Tag 250.-\* / ganzer Tag 480.-\*, jeweils ohne Spesen.

Timeout: Nach Absprache / Übernachtung dazu jeweils + 200.-\*

\* ToC hält die Preise niedrig - damit möglichst viele Menschen die Angebote von ToC nutzen können. Du bist jedoch eingeladen, mehr zu bezahlen. Der zusätzliche Betrag kommt dann entweder einer weniger begüterten Person zugute, die ein ToC-Angebot noch nutzen wird - oder dem Coach. Du entscheidest...



Ich freue mich auf dich!

Hannes Leo Meier

GehCoach und TimeoutBegleiter

Bei Fragen gebe ich gerne

Auskunft: 079 606 84 39

Anmeldung: [coaching@hlmeier.ch](mailto:coaching@hlmeier.ch)

Geh- und TimeoutCoach

Hannes Leo Meier, Mühlemattstrasse 50, 5000 Aarau

079 606 84 39 / [www.timeoutcoaching.ch](http://www.timeoutcoaching.ch) / [coaching@hlmeier.ch](mailto:coaching@hlmeier.ch)