

# Coaching bewegt

## Gewinnen Sie Klarheit an der frischen Luft.

### **Kennen Sie Situationen, wenn das Gedankenkarussell dreht?**

Bewegen fördert die Kreativität und regt den Geist an. "Man kann sich das wie bei einem Reset eines Computers vorstellen, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist", sagen Hirnforscher. Die Aufmerksamkeit wird fokussiert – wir haben den Kopf frei und können besser denken.

### **Und jetzt?**

Zeit, die frische Luft aktiv zu geniessen. Ein Coaching in der Natur ist die passende Gelegenheit und Sie gehen gestärkt durch den beruflichen Alltag.

### **Sind Sie neugierig geworden?**

Rufen Sie an oder senden Sie eine Mail an mich: 079 578 86 81, [martin.hengartner@iverso.ch](mailto:martin.hengartner@iverso.ch)

**Ort** Spaziergang mit Weitsicht im Mittelland oder Ihr Wunschort.

**Dauer** ca. 90 Minuten pro Coaching.

