



***Zu sich selbst gehen.
Coaching
bei Bewegung in der Natur***



***lebensweg
alexandra
edhofer***

*Wann und wie weit wir gehen,
ist weniger wichtig,
als wohin wir gehen.*

Kurt Haberstich

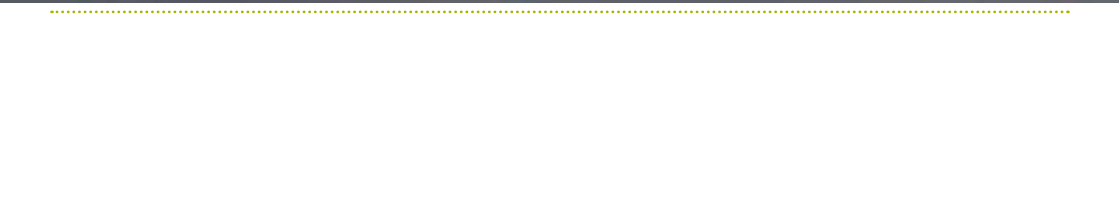
Impulse für dich.
Für Menschen,
die sich neue Lebensziele
setzen ...

*Persönlich wachsen,
Professionalität erreichen.
Individuelle Potentiale
weiterentwickeln und entfalten.
Sich der eigenen Bedürfnisse
bewusst werden und neue
Lebens(T)räume (er)spüren ...*

Als Mensch wirken und bewirken.



Impulse für ein neues Ziel



*“ Auch eine Reise über tausend Meilen
beginnt mit einem Schritt. ”*

Buddha



S *puren für dich ...
Für Menschen
in einer besonderen
Lebenssituation.*

*Spuren finden.
Sich neu orientieren.
Entscheidungen treffen in
beruflicher und privater Hinsicht.
Neue Ziele setzen.*

Sich verändern.



*vertrauen
begegnen
entdecken
sehen
erfahren
nahegehen
bewegen
staunen
wahrnehmen
zulassen
loslassen
spüren
begehen
ergründen
innewerden
erkunden
schauen
empfinden
erspüren
fühlen
erspüren
gewahren
aufnehmen
ergehen
verstehen
erkennen*



// // Wege, die in die Zukunft führen, liegen nie als Wege vor uns. // // Sie werden zu Wegen erst dadurch, daß man sie geht.

Franz Kafka



// „Was ich nicht erlernt habe,
das habe ich erwandert.“ **//**

Johann Wolfgang von Goethe

Balance für mich.
Für Menschen,
die den Ausgleich suchen ...

*Zur Verbesserung der persönlichen
Befindlichkeit, für mehr Selbstwert
und Selbstvertrauen.
Lebens-Balance, Sinn- und
Wertefindung.
Für mehr Lebensfreude.*

Auszeit für mich.
Für Menschen,
die sich finden wollen ...

*Auszeit von Beruf und Alltag,
Auftanken, Energie schöpfen.
Den Zugang zur eigenen
Kreativität wieder finden.
Entspannen, sich wohl fühlen.
Bewusst innehalten, zur Ruhe
kommen.*

*Den Blick auf das Wesentliche
lenken.*



Impulse für die Lebensfreude

Ich höre dir zu und stelle dir Fragen, die dich zum Nachdenken anregen sollen.

Alexandra Edhofer




Coaching ist Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner einzigartigen Individualität erkannt, seine Begabungen und Möglichkeiten werden deutlich gemacht. So wird „das Beste“ in ihm geweckt, sein Erfolgsweg wird erkannt. Er wird gefördert.

Der Coach begleitet.

Coaching nach der FUTURE-Methode zielt darauf ab, das Hier und Jetzt so zu leben, dass sich daraus eine bestmögliche Zukunft ergibt. Konflikte werden als Zeichen für einen anstehenden Entwicklungsschritt gesehen.

Wir gestalten die Zukunft jetzt.



Impulse für deine Zukunft. Bei meinen unzähligen Wanderungen mit unterschiedlichsten Menschen konnte ich wahrnehmen, dass sich diese im Prozess des Gehens veränderten. Sie entspannten und öffneten sich. Anregung und Beruhigung gingen Hand in Hand. So entstand meine Vision: das Coaching in Verbindung mit Bewegung und den Kräften der Natur.

Ich begleite dich durch verschiedene Südtiroler Landschaften. Dabei führe ich dich in achtsamer Weise auf deinem inneren und äußeren Weg. Durch das „inBewegung-sein“ in deinem ureigenen Rhythmus werden sich dir neue Perspektiven und Wege eröffnen.

Die Natur als Lehrmeisterin – als Co-Coach – wird dir Inspiration und Kraftquelle sein. Du wirst dein Leben bewusst wahrnehmen, mit seinen Höhen und Tiefen – so wie sich auch beim Gehen leichtere und schwierigere Passagen abwechseln. Vieles wird klarer und du wirst erkennen, dass du selbst alle Lösungen in dir trägst.



// // *Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.* // //

Christian Morgenstern






Unsere wunderbare Natur fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Ich freue mich, diese Faszination mit anderen Menschen zu teilen. Ich begleite, beachte, nimm wahr.

*So begleite ich die Entwicklung deiner eigenen Lösungen.
Schritt für Schritt, näher zu dir selbst.
Das ganze Jahr hindurch.
Gerne biete ich dir mein Coaching auch in meinem Atelier an.*

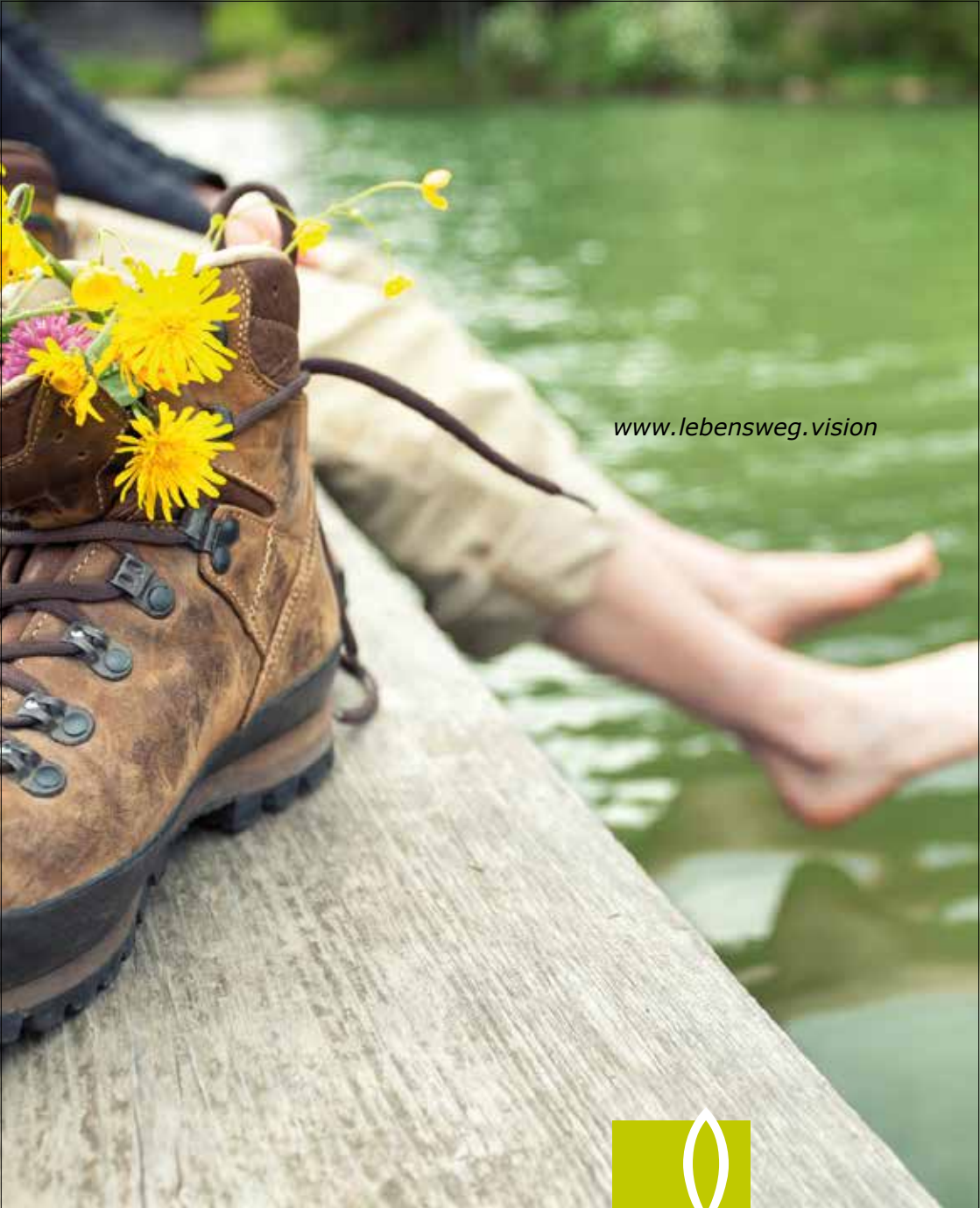
*Alexandra Edhofer
Dipl. Coach nach der FUTURE-Methode,
International Coach Federation
Dipl. Wanderführer, Alpenverein Südtirol*

*Terminvereinbarung Alexandra Edhofer
Tobias Brenner Strasse 30, 39012 Meran*



*Sei herzlich willkommen
und lass dich ein
auf ein Erlebnis der besonderen Art.*

+39 392 99 41 838 alexandra@lebensweg.vision



www.lebensweg.vision



lebensweg
alexandra
edhofer