CoWalk.
Dein Auszeit-Training.

Ständig unter Strom,
keine Zeit zum
Durchatmen- und
runterkommen kannst
Du schon lange nicht
mehr?

Dagegen gehen wir an!

CoWalk

Beim CoWalk gehst du auf entspannten Wegen durch die Natur. Dabei bekommst du hilfreiche Tipps, um deinem Alltagsstress besser und gelassener zu begegnen.

Im lockeren Gespräch erfährst du wichtige Hintergründe zu

Stressbewältigung
Selbstsicherheit
Resilienz.

Dazu gibt´s wirkungsvolle Übungen aus dem Atem-, Sprech- und Entspannungstraining, die du in deinen Alltag einbauen kannst.

Verantwortung beginnt mit der Verantwortung für uns selbst.

Kopf- und Nackenschmerzen, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme oder nicht mehr abschalten zu können sind Alarmsignale, die wir oft ignorieren.

Damit machen wir den Weg frei für ernsthafte Erkrankungen.

Leidenschaft für die Arbeit ist großartig!

Aber: was haben das Unternehmen, das Team und deine Aufgabe davon, wenn du irgendwann nicht mehr kannst oder krank bist?

Kleiner Aufwand, große Wirkung:

Statt eines Vortrages oder Trainings im Besprechungsraum ist der **CoWalk** eine echte kleine Auszeit.

Infos und Übungen nimmst du im Spaziergang mit.

Dein **CoWalk** findet werktags, z.B. nach deinem Feierabend oder an Samstagen statt.

Dauer: 2 - 4 Stunden, je nachdem, wie viel Zeit du aufbringen kannst.

Du brauchst nichts, außer lockerer Kleidung und festen Schuhen.

Du kannst allein oder im kleinen Team gehen.

Weitsicht für die Seele:

Start: Iserlohn* (zentrumsnah), wenige Schritte bis in die Natur.

Der Weg mit seinen Ausblicken ist perfekt, um das Runterkommen zu üben.

Du lernst einfache Übungen, machbar im Büro, in der Pause oder sogar im Meeting.

Dazu gibt es Tipps für mehr Gelassenheit im Alltagsstress.

*Iserlohn ist zu weit weg, und auch in deiner Nähe gibt es Wanderwege und Natur? Dann finden wir auch da einen Weg für deinen CoWalk!

Interesse am CoWalk?

Melde dich bei mir, wir gestalten deinen **CoWalk** nach deinen Wünschen, terminlich und inhaltlich (auch, wenn Iserlohn zu weit weg für dich ist).

Du kannst ihn auch um ein Kurz-Coaching erweitern.

Der **CoWalk** ist werktags, zum Beispiel nach deinem Feierabend oder an Samstagen buchbar.

Je nach **CoWalk** zahlst du zwischen 129,- € und 499,- € (inkl. Steuer). Auch Paketvorteile buchbar.

Telefon: 0179 208 3344

Email: kontakt@khb-training.de

(Uhrzeit nach Lichtverhältnissen. Wetterabhängig kann es Terminverschiebungen geben.)