



Herzlich willkommen in der Kuroase Bad Wörishofen zum Kurs

## Kreativ Coaching in der Natur

1.5. – 4.5.22

2.10.- 5.10.22

Seminarinhalt:

Gelassen in die Zukunft schauen, die eigenen Stärken erkennen und mit den Schwächen umgehen können... eine Investition in die Zukunft, die sich auf jeden Fall lohnt. Wir bewegen uns in der Natur, arbeiten kreativ in den schönen Räumen der Kuroase mit Naturmaterialien und diversen Hilfsmittel, wie Ton, Metall usw. und werden dabei mit verschiedenen psychologischen Coaching-Sequenzen unterstützt.

Es sind keine sportlichen Leistungen gefragt – wer Lust hat an sich zu arbeiten, sich für sich Zeit zu nehmen, wird sich hier wohlfühlen.

Zielberg-Methode - Grün (Holz) Standort – Bestimmung – Rot (Feuer) Rückschau loslassen – Braun (Erde) Potential – Abklärung, Ressourcen, Grau (Metall )– Umgang mit geistigem Potential Blau (Wasser) Umgang mit Stolpersteinen.  
Umsetzung des Ziels mit allen Naturmetaphern.

## Wer sich bewegt – da bewegt sich das Leben

### Start Sonntag

19.30 h – bis 20.30h

gemeinsames Nachtessen

Einführung – Erklärung – Vorstellungsrunde – Erwartungen.

### Montag

7.30 h

Kneippscher Guss in der Bäderabteilung (nach Absprache mit dem Hotel)

8.30 h

gemeinsames Frühstück

Ab 9.30 h – 11 h

Zielklärung – Zielfindungsprozess in der Natur – Arbeit mit Ressource Holz – unterwegs sein und kreatives gestalten im Raum.

12 h

Mittagessen anschliessend Mittagspause bis 14.15 h  
Wir arbeiten mit den Elementen Erde (Potential Abklärung Ressourcen)

Schweigender Spaziergang im Freien und gestalten im Raum  
Mit Ton und Naturelementen.

18 h

gemeinsames Nachtessen –  
Abend zur freien Verfügung.



**Stell Dir vor Du bist eine Farbe. Du wirst nicht jedem/jeder gefallen  
– aber es gibt immer jemanden, dessen Lieblingsfarbe Du bist.**

**Dienstag**

- Start 8.30 h                      gemeinsames Frühstück
- 9.30 h                              Qi Gong Uebungen im Klostergarten  
Metapher Feuer - Fragen beantworten – Bewegung in der Natur.  
Aktion loslassen im Freien.
- 12 h                                 Mittagessen
- 14.15 h - 17 h                    Spaziergang im Kurgarten – Arbeiten mit Metapher Metall  
Neues gestalten – geistiges Potential  
Austausch in der Gruppe.
- 18 h                                 gemeinsames Nachtessen
- 19.30 h                             Abendmeditation – Rückblick auf den Tag.

**Mittwoch**

- Start 8.30 h                      gemeinsames Frühstück
- 9.30 h bis 11.45 h                Arbeiten mit dem Element Wasser, lauf in der Natur  
div. Uebungen – Austausch in der Gruppe
- 12 h                                 Mittagessen
- 13.30 – 15 h                      kreatives Gestalten mit allen Elementen –
- Schlussrunde – was hat gefallen was nicht?  
    Rückschau.
- Schluss – Ueberraschung