



## Individuelle Bergtouren mit Coach + Guide

Haben Sie Lust auf ein bewegendes Coaching in den Bergen? Mit Bewegung für Geist und Körper? Mit Raum für Inspiration, für Klarheit und neue Perspektiven? Mit intensiven Natur-Erlebnissen in den Alpen? Dann ist das Moving People Outdoor-Coaching bestimmt das Richtige für Sie. Professionelles Coaching für Ihre neuen Wege und Ziele, in Kombination mit leichten und – wenn Sie mögen – auch herausfordernden geführten Bergwanderungen. Damit Sie aus dem Alltag aus- und in die persönliche Suche einsteigen können. Mit Muße und Konzentration. Mit Spannung und Entspannung. Mit Fokus auf Ihrer Neuorientierung.

Dabei nehmen wir uns Zeit. Für Ihren neuen Weg. Einen Tag, eine Woche, einen Monat. Und bearbeiten Ihre Fragen, Ihre Ziele, Ihre Wünsche. In entspannter Atmosphäre in der Natur. An einem inspirierenden Ort in den Alpen. Der zertifizierte und erfahrene Bergwanderführer Lutz Gärtner schlägt dazu die passende Alpenregion vor. Und begleitet uns sicher über entspannte Wanderwege oder auch herausfordernde Hiking-Strecken. Mit Wellness-Hotels oder urigen Berghütten. Und mit einer flexiblen Planung für stabile Wetterverhältnisse, damit wir auch kurzfristig zwischen freundlicher Nord- oder Südseite wechseln können.



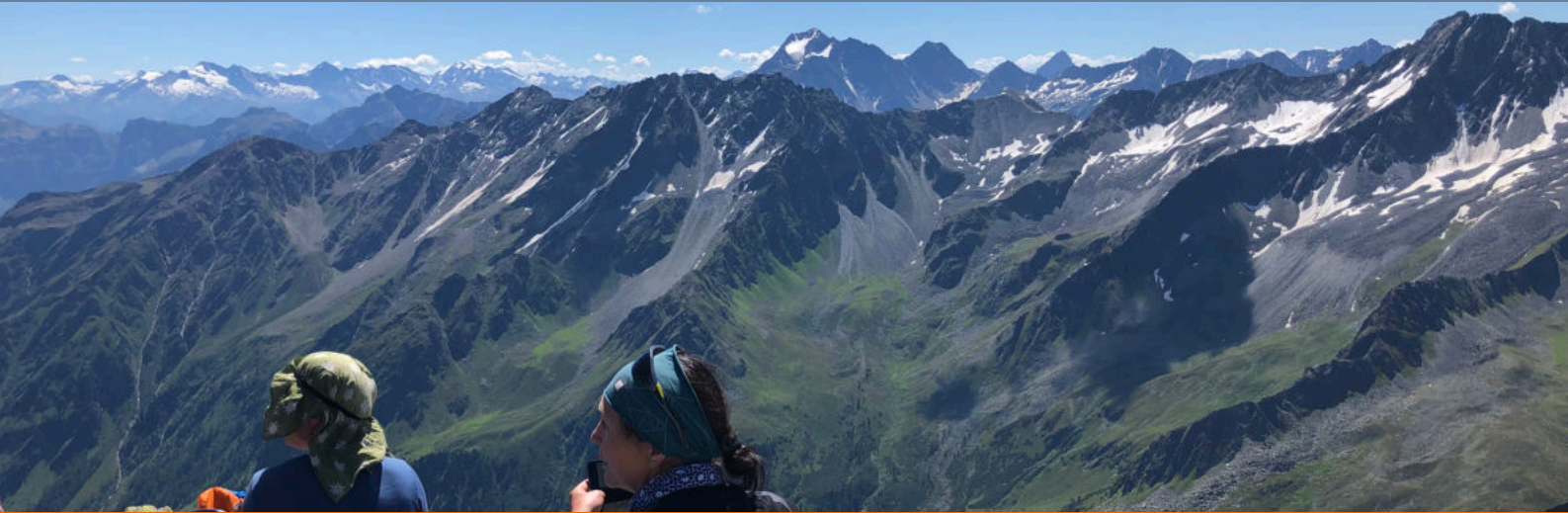
### So geht Outdoor-Coaching

In einem ersten Treffen (online oder live) besprechen wir Ihre Wünsche und Ziele. Ans Coaching und an das Outdoor-Abenteuer. Alles weitere wird für Sie organisiert: Übernachtung, Strecke, Programm, Coaching. Ihre Aufgabe: Entspannen, anreisen, erleben.

Unterwegs vertiefen wir uns in die Reflexion. Und erarbeiten für Sie Klarheit über Ihre Stärken und Erfahrungen, über Ihre Erfolge und Werte. Daraus formulieren wir Ihre neuen Perspektiven und erkunden auch Stolpersteine und Grenzen. Und natürlich Strategien, wie Sie die mit Mut und Selbstbewusstsein aus dem Weg räumen können.

### Coaching-Schwerpunkte

- ➔ Neuorientierung für Beruf 40+
- ➔ Klarheit über Stärken, Werte, Ziele
- ➔ Motivation und Zufriedenheit für den Beruf
- ➔ Sicherheit für den Umgang mit Konflikten
- ➔ Souveränität für Kommunikation
- ➔ Resilienztraining mit Inspiration aus dem Spitzensport
- ➔ Nervige Verhaltensmuster auflösen



## Ganz einfach: Ruhe, Energie und Zufriedenheit

Wandern in den Bergen bringt selbst den gestresstesten CEO zur Ruhe. Es vermittelt Entspannung und gleichzeitig Energie für Neues. Das Erleben von faszinierendem Bergpanorama ermöglicht Weitblick und Klarheit. Die Unebenheiten, die Stolpersteine, das Bergauf und Bergab, all' das begegnet uns da draußen – genau wie im Alltag.

Beim Outdoor-Coaching erkunden wir immer wieder neue Möglichkeiten, Herausforderungen anzunehmen und zu meistern. Wir werden erkennen, dass nicht nur wärmender Sonnenschein, sondern auch kalter Nieselregen richtig inspirierend sein können. Und dass wir Wege und Lösungen entwickeln, die wir in unserem Alltag gar nicht für möglich gehalten haben. Kunden berichten immer wieder, dass sie sich selbst neu entdeckt haben beim Outdoor-Coaching. Dass sie Klarheit für persönliche Entscheidungen und Impulse für neue Wege gefunden haben. Sie erleben sich kreativer, neugieriger und spüren mehr Energie, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein.



**Laura Burckhardt – Ihr Coach**

Ich bin mit ganzem Herzen – und Kopf – Anhängerin der psychologischen TA (Transaktionsanalyse)-Konzepte. Sie sind so umfangreich, dass es fünf Jahre braucht, um sich die begehrte Zertifizierung anzueignen. Als TA-Beraterin (DGTA) und Coach begleite ich seit Jahren meine Klienten mit den vielfältigen TA-Methoden. Sie schätzen daran die lösungsorientierten Modelle, die ihren Alltag erleichtern. Natürlich bringe ich auch meine 25-jährige Erfahrung als Kommunikationsberaterin mit. Und meine Ziel-Fokussierung aus meiner Zeit als Profi-Bikerin.

**Kontakt:** Moving People – [www.lauraburckhardt.de](http://www.lauraburckhardt.de)  
[lb@lauraburckhardt.de](mailto:lb@lauraburckhardt.de) – T: + 49 (0) 171 835 1322



**Lutz Gärtner – Ihr Guide**

Seit Kindesbeinen in den Alpen, greife ich auf über 45 Jahre Bergsteiger-Erfahrung zurück, mit der ich sowohl maßgeschneiderte Coaching-Touren entwerfe, als auch stets für Sicherheit am Berg Sorge. Als gelernter Hotelfachmann habe ich von der Pike auf gelernt, auf Kundenwünsche gezielt einzugehen. Mein Wirtschafts-Studium in London führte mich in die Elektro-Industrie, wo ich 25 Jahre im In- und Ausland bunte multi-kulturelle Teams mit stets hochmotivierten Mitarbeitern führen durfte. Als zertifizierter Bergwanderführer tue ich nun das, was mich wirklich erfüllt.

**Kontakt:** Slow Alps – Relax | Discover | Develop  
[lutz.gaertner@gmx.org](mailto:lutz.gaertner@gmx.org); T: + 49 (0) 173 70 28 331