



## ERLEBEN

"Erlebe die Natur" bezweckt mit Natur-Coaching die Förderung einer gesunden und nachhaltigen gesunden Lebensweise, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Bereich. "Erlebe die Natur" will zu Wohlbefinden und Entschleunigung verhelfen. Sie will auch individuelle Erlebnisse und Erkenntnisse ermöglichen - gemeint ist das Sehen und Fühlen mit dem Herzen.

Mit Natur-Coaching meine ich an unberührten Orten im Berner Oberland, die Ruhe, den Einklang mit der Natur erlebbar machen. Die Zurückgezogenheit und Beschaulichkeit sollen ein "Herunterfahren" zum Ursprünglichen ermöglichen. Gedanken und Gefühle sollen geordnet und klar werden. Ein Zurück zur Natur. Ein Zurück zum Ursprung. Sich in Liebe mit allem verbunden fühlen. Eingeladen sind alle, die mit Unterstützung unserer Natur mehr Bewusstheit und Achtsamkeit entwickeln wollen. Unser Leben soll von Liebe, Gesundheit, Entfaltung und Harmonie begleitet werden, damit wir unseren Weg erkennen können, unsere Bestimmung zu leben. "Erlebe die Natur" steht für hochwertige Lebensqualität. Selbstverständlich sind auch Coaching-Sitzungen in unserem gemütlichen Chalet Chützli möglich.

## UNSERE GESELLSCHAFT

Beruflicher Stress, unendlicher Informationsfluss, intensive Kommunikation als soziales Muss. Immer höher, weiter, schneller, immer mehr. Wir leben in einer Welt, in der alles möglichst schnell erledigt werden soll. Die Welt hat uns mit ihren Pflichten fest im Griff. Sie hat sich massiv verändert, von einer fast vorindustriellen Gesellschaft, in der persönliche und familiäre Kontakte eine viel engere Verflechtung hatten, zu einer teilweise entfremdeten, anonymen Informationsgesellschaft.



Aufgrund der technischen Entwicklungen und Vernetzungen ist man ständig erreichbar und scheint unersetzbar. Viele stehen unter permanentem Zeitdruck und müssen hohen Arbeitsbelastungen standhalten. Wer sich selbst nicht fest im Griff hat, läuft Gefahr, auszubrennen. Wünschen Sie sich manchmal auch ein bisschen "weniger von allem" in Ihrem Leben? Wenn es gelingt, unsere Arbeitswelt zu verändern, werden weniger Leute krank und viele können beginnen ihr menschliches und berufliches Potenzial voll zu entfalten.

Gleichzeitig erleben viele, dass die Herausforderungen im Privatleben steigen, sei es durch den Partner oder die Kinder. Im Alltag bleibt kaum Zeit, sich zu besinnen, Kraft zu tanken und sich den Fragen des Lebens zu stellen. Der Lebensstil unserer Gesellschaft erfordert extrem viel Energie eines jeden einzelnen.

## WERTEWANDEL

Mehrere ernstzunehmende Anzeichen verdichten sich, dass soziokulturelle Aspekte wie Wertewandel und Lebensstil sich verändern werden. Ein Übergang von der ausschliesslichen Betonung materieller Werte zu einer höheren Bewertung von immateriellen Aspekten ist zu beobachten. Heute stehen Begriffe wie "Natur pur", "Nachhaltigkeit" und "Authentizität" auf jeder Megatrendliste. Nie zuvor hat es so viele Menschen in die Natur gezogen. Der Eile des städtischen Alltags entfliehen und die freie Natur in vollen Zügen geniessen. Ein gesellschaftlicher Wertewandel ist feststellbar - hin zu Ruhe und Stille, Zeit und Musse, Umwelt, Gesundheit und eben Nachhaltigkeit.