

Schritt für Schritt in die Balance kommen

„Connys Wandercoaching“ bringt Bewegung in Körper und Geist

Wandern und Beraten sind die großen Leidenschaften von Conny Würner, die im Alten Land lebt und individuelles Wandercoaching in der Region anbietet. „Eine wertschätzende Kommunikation, absolute Vertraulichkeit, wahrhaftige Gespräche und ein aufmerksames und respektvolles Miteinander sind mir in den Beratungen sehr wichtig“, sagt die erfahrene Coachin, die sich unlängst zur Heilpraktikerin für Psychotherapie weitergebildet hat. „Die Bewegung in der Natur hilft, gesund zu werden oder es zu bleiben“, ist Conny Würner überzeugt und kennt Studien, die belegen, dass der Aufenthalt in der Natur die Stimmung verbessert und nachweislich wie ein natürliches Antidepressivum wirkt. Menschen, die regelmäßig wandern oder sich in der Natur bewegen, würden, so Würner, weniger unter affektiven Erkrankungen leiden. „Ein weiterer positiver Effekt: Stress wird abgebaut, Ängste und körperliche Beschwerden nehmen ab, und wir entwickeln ein besseres Körpergefühl, mehr Selbstvertrauen und Resilienz“, ist sie überzeugt. Im besten Fall könne ein Wandercoaching sogar dazu führen, dass man aus der Depression herausfindet, es eigne sich aber



Conny Würner sorgt mit Wandercoachings für eine Steigerung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens ihrer Kunden.

auch als präventive Maßnahme.

Wandern und Coaching zu verbinden, ist bei Conny Würner im Rahmen verschiedener Touren möglich, die Interessierte buchen können und die auf eine Dauer zwischen einer und fünf Stunden ausgelegt sind. Je nach Länge der gewünschten Wanderung bieten sich entweder Afterwork- (eine bis zwei Stunden) oder Dailywalks (zwei bis fünf Stunden) an. Die Preise berechnen sich dann anhand der Dauer der Wanderungen und betragen entweder 95 oder 120 Euro. Anfahrtskosten sind bei weiterer Anreise nicht inbegriffen. „Meine Touren biete ich in den Regionen in und um Stade, Buxtehude, Zeven, Bremervörde, Roten-

burg-Wümme bis Hamburg und auch in und um Schleswig, Flensburg, Nordfriesland und an den jeweiligen Küsten an. Küstenwanderungen sind ebenfalls in Dänemark möglich“, erläutert Conny Würner. Auf Kundenwunsch erarbeitet sie auch Wanderungen in der Nähe des individuellen Wohnortes und stimmt diese auf die Bedürfnisse und Neigungen des Coachingraumes – zum Beispiel Wald, Strand oder Deich – ab. Außerdem richtet sie alle Wanderungen an den persönlichen und körperlichen Hemmnissen ihrer Kunden aus.

□ Viele weitere Informationen zu den Angeboten und der engagierten Coachin finden sich unter www.connyswandercoaching.de.