

Luxus der Langsamkeit

In unserer schnelllebigen Welt, in der Effizienz und Produktivität über alles andere gestellt werden, sehnen wir uns oft nach einer stressfreien Zone. Wie du zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden kannst, erfährst du beim Natur-Coaching mit Sabine Ay

Wir müssen die Welt retten, uns beruflich selbstverwirklichen, die Kinder bestmöglichst versorgen, dem Partner volle Aufmerksamkeit schenken, natürlich zum Yoga gehen, denn wir sollen ja trotz Stress gut und gelassen aussehen. Puh ... Okay?! Lass uns erst mal atmen: 4-6-8 ... Kennst du das? Vielleicht bist du inzwischen auch in diesem Hamsterrad gelandet? Mal ehrlich, wann warst du das letzte Mal so wirklich entspannt? So richtig von innen heraus mit dir verbunden und voller Frieden mit dem, was gerade ist? Stress ist heute leider das neue „normal“ geworden. Sich seinen ganz eigenen Rhythmus durch das Leben zu erlauben, ist inzwischen ein Luxus, den sich kaum einer leisten mag. Der Luxus der Langsamkeit!

Auszeit im Wald

Um die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und in einen Zustand der Langsamkeit einzutauchen, hilft uns ein Aufenthalt in der Natur. Atmen. Innehalten. Sinne öffnen. Fühlen. In der Gegenwart ankommen. Die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen. Die Natur schenkt uns einen achtsamen Raum, um in Ruhe und aus einer gewissen Gelassenheit heraus, reflektiert und klar über Ziele und Wünsche nachzudenken. Ein Natur-Coaching bietet die kraftvolle Möglichkeit, diesen Luxus wieder in unser Leben zu integrieren und gleichzeitig die eigenen Ziele im Blick

zu behalten. Ja, dies ist kein Widerspruch. Ich darf in das Vertrauen gehen, dass der Weg mich auf intrinsische Weise zum Ziel führt. Doch wie kommen jetzt „Natur“ und „Coaching“ konkret zusammen? Wie kann uns diese Synergie dienlich sein?

Natur-Coaching: Die Rückkehr zur Essenz

Natur-Coaching ist ein integrativer Ansatz, der Elemente des Coachings mit der heilenden Kraft der Natur verbindet. In der natürlichen Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen auf eine tiefere, ganzheitliche Weise erkunden und lösen. Dabei geht es nicht nur um Spaziergänge im Wald oder Meditationen am Flussufer, sondern um eine bewusste Interaktion mit der Natur als Spiegel und Lehrmeister. Ein Baum kann Standhaftigkeit und Wachstum symbolisieren, ein fließender Bach den Fluss des Lebens und die Notwendigkeit loszulassen. Durch solche Metaphern ermöglicht uns die Natur, unser Inneres zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Die Natur als Spiegel unserer Seele

In der Praxis ihres Natur-Coachings erlebt Sabine Ay oft sehr berührende Momente. So hat z.B. eine Teilnehmerin durch eine Baummeditation ihre bis dahin unerlösten Emotionen hinsichtlich ih-

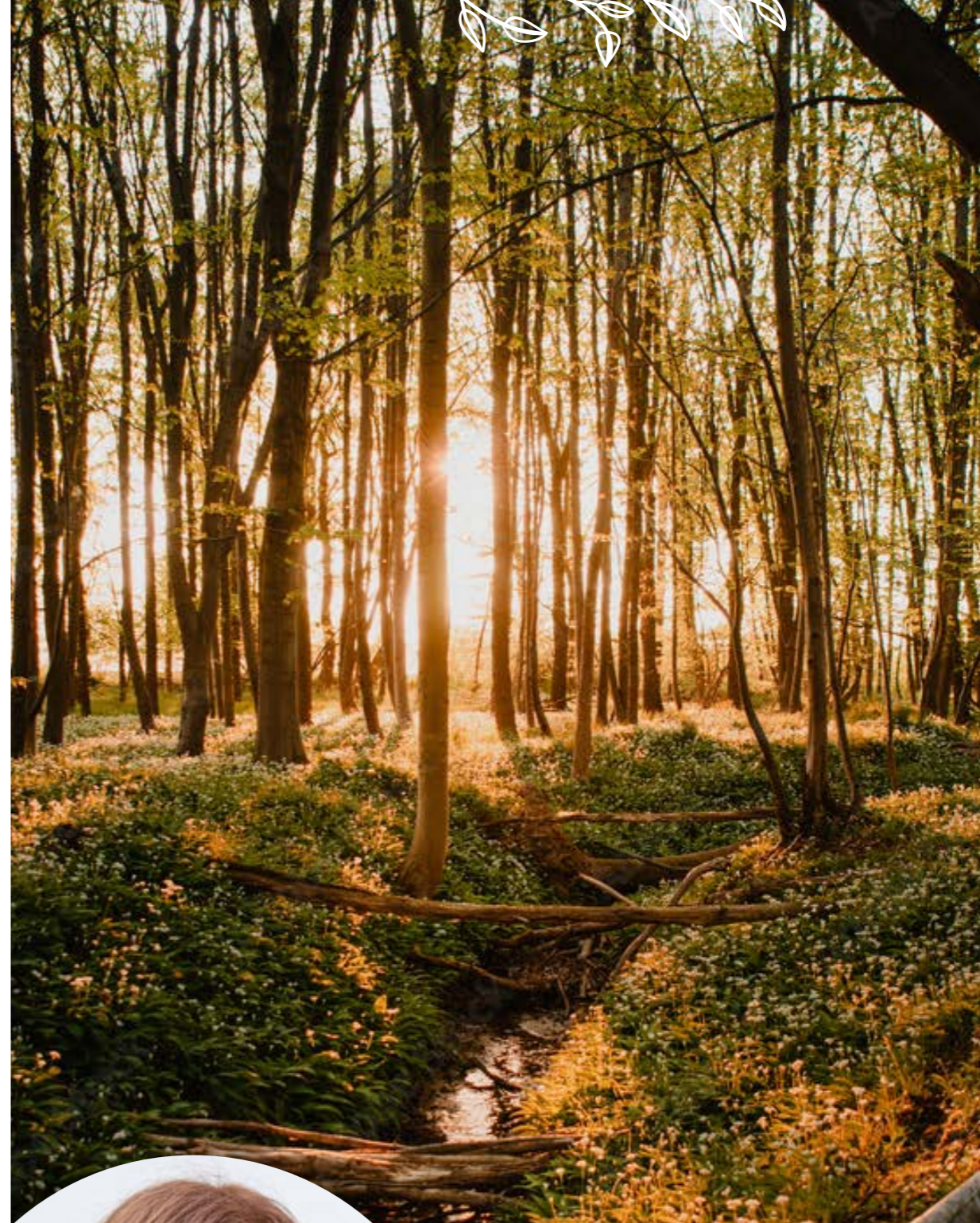
res verstorbenen Vaters verarbeitet und dadurch das Gefühl der Trauer nachträglich integrieren können. Das gab ihr das Gefühl von Verbindung und Versöhnung. Sie hat erlebt: „Ich bin mit allen verbunden und alles ist verbunden mit mir.“ Das stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und Ganzheit.

Neue Wege finden

Stell dir vor, du betrittst einen Wald, der von einem sanften Nebel umhüllt ist. Das Zwitschern der Vögel und das Rauschen der Blätter im Wind schaffen eine beruhigende Klangkulisse. In einer solchen Atmosphäre beginnen dann die Gespräche. Sabine Ay führt dich dann achtsam und spielerisch durch eine Reihe von Reflexionsübungen, die dich dabei unterstützen, innere Blockaden zu lösen, um neue Wege zu finden.

Luxus der Langsamkeit ins Leben einladen

Der Luxus der Langsamkeit ist eine innere Haltung. Natur-Coaching bietet dir die Möglichkeit, diesen Luxus in dein Leben einzuladen und eine tiefe Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt zu finden. Erlaube dir, diesen Luxus wieder in dein Leben zu lassen und den Weg der Langsamkeit mit allen Sinnen zu genießen. Sabine Ay unterstützt dich gerne auf deinem Weg.



Sabine Ay

Übungen

für den Alltag

1. Bewusster Spaziergang:

Gehe einmal pro Woche für mindestens 30 Minuten in die Natur. Achte dabei bewusst auf Geräusche, Gerüche und die verschiedenen Farben um dich herum. Lasse dein Handy zu Hause und fokussiere dich ganz auf den Moment.

2. Atemübungen im Freien:

Finde einen ruhigen Ort in der Natur, setze dich bequem hin und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus, spüre den Kontakt der Luft mit deinen Nasenflügeln und die Bewegung deines Brustkorbs.

3. Naturmandala legen:

Sammele bei einem Spaziergang verschiedene Naturmaterialien wie Blätter, Steine und Blumen. Lege daraus ein Mandala und lasse deiner Kreativität freien Lauf. Diese Übung fördert nicht nur Achtsamkeit, sondern auch die Verbindung zur Erde.

Sabine Ay ist Supervisorin, Coach und Trainerin. Sie liebt es, in der Natur zu sein und nutzt diese Möglichkeit vor allem, in Ihren Coachings und Beratungen. Sie ist überzeugt davon, dass die bewusste Begegnung mit der Natur ein wertvolle Ressource ist um Kraft zu tanken und sich selbst (wieder) näher zu kommen.
www.sabine-ay.com