

## **Einzelbegleitung zum Kennenlernen und Büroharmonisierung**

### **Nutzen:**

- Raus aus dem Tagesgeschäft und rein in den FreiRaum
- Eigenes Erleben
- Ohne Technik
- Entspannung, Erdung, Kraft und Freude
- Anstrengungslose Konzentration
- Transfer in den Alltag sichert Nachhaltigkeit
- Das Büro ist von negativen Energien gereinigt und nach Wunsch ausgerichtet

### **Ort:**

Nahe der Arbeitsstätte bzw. nach Vereinbarung

### **Zeit:**

2 Stunden

### **Ablauf:**

- Vertragsschluss
- Vereinbarung eines Termins und eines Natur-Raumes
- Vereinbarung eines zeitnahen Termins zur Büroharmonisierung
- Klärung der Ausgangs-Situation, Wunsch-Situation und Ausrichtung des Büros
- Ankommen in der Natur
- Erleben der eigenen 5 Sinne in völlig neuem Kontext
- Einsatz von Natur-Elementen
- den „Lieblingsplatz“ finden und dort verweilen – Ruhe finden und Kraft tanken
- Feedback geben und nehmen = Perspektivenwechsel
- Abschluss: wechselseitige Rückmeldung und Natur-Anker für den Alltag

### **Outfit:**

Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe