



Innehalten.

«E-Bike'n Coach» - Energie für den Strampelpfad

Gegen den Wind.
Pedalen bis zum
Wohlgefühl.

«Wenn ich in Bewegung komme, kommt etwas in Bewegung». Im Velosattel zu mehr Klarheit, Kraft und Lebensfreude.

Wer mit dem normalen Bike gegen den Wind fährt, hat schnell das Gefühl, nicht vom Fleck zu kommen. Dabei ist es wie beim Drachen steigen lassen: Wer nach oben will, muss dieses unsichtbare «Gegenüber» akzeptieren. Doch was tun, wenn die Kräfte nachlassen? Entweder mehr strampeln, oder mithilfe Unterstützung neue Energie, Motivation und Leistungsfähigkeit bekommen und dauerhaft erhalten.

Balance finden

Auf dem E-(Mountain)Bike durch die Landschaft «fliegen». Alles ist möglich, denn dem gelüfteten Geist ist es erlaubt, umherzuschweifen, mit dem Ungewissen zu spielen und dennoch das Hier und Jetzt zu



schätzen. Ich möchte Ihnen ähnliche Impulse geben, damit Sie Ihre Wahrnehmung schärfen, wie Sie Ihr Potenzial freisetzen und trainieren können. Das Ziel: Emotionen spüren. Sich lebendig und wieder ganz fühlen. Authentisch sein, Handeln können!

Aufbruch dank Unterstützung

Zum Vorwärtskommen nutzen wir die Kraft des E-Bike-Motors. Anfänglich ist das noch häufiger nötig. Mit jedem Kilometer erlangen Sie jedoch das wohltuende Gefühl für Ihre eigenen Ressourcen und Kräfte zurück.



Einführungsangebot Fr. 299.–*

«E-Bike n'Coach» - Schub für's Leben

*Lösungsorientiertes Coaching mit E-Mountainbike-Unterstützung im Raum Basel (Dauer ca. 3h). | Preis inkl. Vorgespräch, Leih-E-MTB, Kurz-Fahrtraining, Entlastungstour mit Coaching-Interventionen, Snack und Getränk, MwSt. | Vorgaben: normale Fitness, Helmtragepflicht, Sportkleidung. Keine besonderen Bike-Kenntnisse. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. **Detailinfos nach Anmeldung.**

Weitere Coaching- und Seminar-Angebote:
www.hoehenkurve.ch
Kontakt und Anmeldung: **info@hoehenkurve.ch**

höhenkurve.bewussterleben
Peter Gschwend | Bergalingerstrasse 13 | 4058 Basel
G +41 (0)61 683 30 52 | M +41 (0)79 424 09 70