



innehalten.



höhenkurve  
bewussterleben.

Veränderte Arbeitswelten, steigender wirtschaftlicher Druck, gesellschaftlicher Wertewandel – wenig bis gar keine Zeit mehr für Sozialkontakte.

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst dagegen und grenzen sich ab. Sie wechseln die Spur, entschleunigen, lassen es ruhiger angehen.

höhenkurve lässt Sie Langsamkeit aktiv erleben. Es ist ein nachhaltiges Angebot und Geschäftsmodell, weil es soziokulturelle Entwicklungen wirksam aufgreift.

Wann wechseln SIE die Spur?

«Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.»  
Chinesisches Sprichwort

höhenkurve  
Peter Gschwend GmbH  
Bergalingerstrasse 13  
4058 Basel

T +41 (0)61 683 30 52  
F +41 (0)61 683 30 54  
M +41 (0)79 424 09 70

www.hoehenkurve.ch  
info@hoehenkurve.ch



Bewussterleben –  
langsam vorwärts oder  
innehalten.

Lüften Sie Ihren Kopf, finden Sie inneren Halt,  
drücken Sie hin und wieder den Pausenknopf!



langsam vorwärts.

Löst positive Impulse aus, fördert die Teamgeist-Entwicklung und setzt neues Potenzial frei. Lüften Sie Ihren Kopf und finden Sie neue, kreative Ideen. Gerne unterstützen wir Sie dabei, einen Gang zurückzuschalten, um gestärkt vorwärts zu kommen.

pausenknopf  
gedrückt von höhenkurve.

höhenkurve.ch  
bewussterleben

# langsam vorwärts. Angebot für Unternehmen und Organisationen.

Team-Entwicklung, Teamgeist-Förderung, Kunden- und Partnerpflege, Imageverbesserung

Unser Einsatz ist für Ihr Team die ideale Gelegenheit, sich ausserhalb des gewohnten Umfeldes zu erleben, sich besser kennenzulernen und den Teamgeist zu fördern. *Stärken Sie die Basis für Ihren gemeinsamen Erfolg.*

Bewegend und entschleunigend sind auch unsere Inputs für den Umgang mit Ihren Kunden und/oder Partnern. Dazu vernetzen wir Ihre kreativen Ideen mit Inhalten aus der Gesundheits- und Bewegungsförderung. *So kommt neuer Schwung in Ihre Projekte.*

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>«Atupri Aktiv Tage»<br/>Für eine vitale Schweiz<br/>An verschiedenen Daten und Orten der Schweiz lädt die Atupri Krankenkasse ihre Versicherten und (noch) Nicht-Versicherten zu einem aktiven Mix aus Wissen, Unterhaltung und Bewegung ein</p> <p>www.atupri-aktiv.ch</p> | <p>spontEbike<br/>«Stilvoll E-Biken mit Spass und Genuss»<br/>Wer kennt sie (noch) nicht? Die flotten Flitzer, welche herkömmliche «Pedalstrampler» mit einem Lächeln überholen? E-Biken fühlt sich schon fast an wie Fliegen.</p> <p>www.spontebike.ch</p> | <p>Weitere Beispiele...<br/>finden Sie auf der Webseite. Oder noch besser: Lassen Sie uns gleich selbst eines starten.</p> <p>Gerne klären wir in einem unverbindlichen Gespräch ab, welche Form der Begleitung für Sie passt.</p> <p>www.hoehenkurve.ch</p> |
|--|---|--|



# innehalten. Angebot für Einzelpersonen und Gruppen.

Outdoor-, Impuls- und Life-Coaching, Beratung, Care-Training  
Workshops, Seminare, angeleitete und begleitete AusZeit-Erlebnisse

Damit Sie jede Phase gestärkt durchlaufen, bieten wir Ihnen für alle Lebenslagen eine professionelle Handreichung: in Krisen- und Stresszeiten, bei Sinn-Fragen und Neu-Ausrichtungen sowie bei wegweisenden Entscheidungen. *Zeit. Nur für Sie.*

Zusammen geht es in die Natur, um die kraftvolle Wirkung von einem Ge(h)spräch oder einem WanderCoaching voll auszukosten. Der Alltagsrummel tritt für einige Zeit in den Hintergrund, Ruhe kehrt ein und unter Begleitung entsteht Neues. *In Ruhe Kraft schöpfen und Herausforderungen von Aussen beleuchten.*

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>EinzelCoaching</b><br/>Begleitung mit «Kompass und Taschenlampe» auf Ihrem Weg.</p> <p><b>Ge(h)spräch, WanderCoaching</b><br/>Gemeinsam gehen wir für zwei Stunden in die Natur und lüften den Kopf.</p> <p><b>HeliCoaching</b><br/>Denn was auf dem Boden gross und mächtig erscheint, wirkt in der Luft oft handlich und klein. Neue Ideen und Impulse garantiert!</p> | <p><b>HEBZeit</b><br/>Das HEB Coaching® ist eine psychologisch ganzheitliche und moderne, lösungsorientierte Methode zur Beratung und Begleitung von Menschen (HEB=Handlungs-, Erkenntnis- und Beziehungskompetenz).</p> <p><b>AnalyseZeit</b><br/>Mit dem «Seven P Program®» überprüfen Sie individuelle Eigenschaften, Stärken und Schwächen sowie Veränderungsmöglichkeiten.</p> | <p><b>ZeitFenster</b><br/>Gönnen Sie sich echte ZeitRäume zum Auftanken, Träumen und Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.</p> <p><b>Pausenknopf drücken</b><br/>Bei den drei höhenkurve-Programmen «RuheZeiter», «AusZeiter» und «Raus- bzw. ReiseZeiter» sind Ihnen inspirierende Kombinationen aus konkreten Impulsen, entschleunigter Bewegung und aktiver Entspannung garantiert.</p> |
|--|---|--|

