



2026

LASS DICH VOM WALD COACHEN!

KLEINE AUSZEITEN FÜR DICH
IM EICKHORSTER FORST
BEI BRAUNSCHWEIG

NEUE IMPULSE FÜR
EIN LEBENDIGES, FREIES,
SINNERFÜLLTES LEBEN

RAUS AUS DEM KOPF UND REIN IN DEN WALD!

Wenn sich das Gedankenkarussell der Lebensfragen im Kreis dreht und eine unbestimmte Sehnsucht nach Lebendigkeit immer wieder zaghaft anklopft, dann ist die Natur ein wundervoller Coach. Denn wenn wir sie mit achtsamen Sinnen betrachten und erkunden, wird sie zum Spiegel unserer inneren Natur und spricht uns ganz ohne Worte „aus der Seele“.

IN DER NATUR ZUGANG ZUR EIGENEN INNEREN WEISHEIT FINDEN

Nach einer Einstimmung zu wechselnden Themen unternimmt bei unseren Auszeiten jeder ganz für sich achtsame Ausflüge in den Wald. Spielerische Aufgaben laden dazu ein, sich von der Alltagswahrnehmung zu lösen und der äußeren und inneren Natur zu begegnen.

Wer mag, darf Bäume umarmen oder mit Steinen sprechen. Abseits der Klischees finden sich aber auch ganz andere und eigene Wege, sich in der Begegnung mit dem Wald von der eigenen inneren Weisheit und Kreativität überraschen zu lassen.



ZUHÖREN UND IMPULSE

Die persönliche Erfahrung wird durch den Austausch in der Kleingruppe gespiegelt und bereichert.



TERMINE UND THEMEN 2026

GEH DEINEN WEG. ABER GEH!

So 15.03.2026 9:00-12:30 Uhr

Wohin führt mich mein Weg, wenn ich ihn unter meinen Füßen wachsen lasse? Auf geebnete Straßen oder mitten durchs Dickicht? Was begegnet mir unterwegs, und wo will ich Wurzeln schlagen?

LEBENSMUSTER

Sa 01.08.2026 9:00-12:30 Uhr

Was erzählen uns die Muster der Natur über Ordnung und kreatives Chaos, über (Un-)Vollkommenheit und Schönheit? Und welche gewohnten Muster wollen wir brechen, um mehr Freiheit zu gewinnen?

24-STUNDEN-AUSZEIT: DAS LEBEN SPÜREN

Sa 01.08.2026 15:00 Uhr - So 02.08.2026 15:00 Uhr

24 Stunden unter freiem Himmel sind unsere Zeit zum Ankommen. Mit Blick auf Baumkronen, Sternenhimmel, in die Dunkelheit und den Feuerschein; in der Stille und im Gespräch bewegen wir die Frage, was wir brauchen, um unsere Lebendigkeit wieder spüren zu können.

BEZIEHUNGSWEISEN

Sa 26.09.2026 9:00-12:30 Uhr

Im Wald umgibt uns ein lebendiges Netzwerk der Beziehungen, in dem kein Lebewesen für sich allein existieren kann. Wem oder was fühle ich mich verbunden? Welche Beziehungen will ich nähren oder mich nähren lassen?

DIE KRAFT DES RÜCKZUGS

Sa 28.11.2026 9:00-12:30 Uhr

In Zeiten der Kälte und Dunkelheit folgen alle Lebewesen ihren ganz eigenen Strategien, um Schutz zu finden. Wir spüren unseren Bedürfnissen nach Ruhe, Wärme, Licht und Geborgenheit nach.

Der Einstieg in die Reihe oder der Besuch einzelner Veranstaltungen ist jederzeit möglich.



Abbildungen: Chat GPT/Konsek

FAQ

Anmeldung

mindestens eine Woche im Voraus an: mail@konsek-coaching.de

Treffpunkt

Waldhütte Eickhorst
zwischen Braunschweig-Wenden, Vordorf und Eickhorst
(700m Fußweg ab Waldparkplatz an der K 58)



Teilnehmer

bis zu 8 Erwachsene

Beiträge

nach Selbsteinschätzung der finanziellen Möglichkeiten
für einen Vormittag 40-55 EUR;
für die 24-Stunden-Auszeit 165-225 EUR

Bitte mitbringen

wettertaugliche Kleidung und festes Schuhwerk; eine Uhr (gerne unabhängig vom Handy); je nach Saison Mücken-, Zecken- und Sonnenschutz sowie nach Wunsch Schreibzeug und Kamera (für 24-h-Auszeit gesonderte Ausrüstungsliste)

MODERATION UND PROZESSBEGLEITUNG

Anne-Kristin Konsek

www.konsek-coaching.de



Prozessbegleitung in und mit der Natur ist mir ein Herzensanliegen. Beruflich (als systemische Midlife-Coachin, Führungskräftetrainerin und Organisationsentwicklerin) und privat (beim Alpinklettern, Segeln und auf Vision Quest) bewege ich mich gerne „weit draußen“.

KONSEK
COACHING + TRAINING

Zu manchen Veranstaltungen besucht uns auch ein Fachreferent unseres Kooperationspartners, der Niedersächsischen Landesforsten, um Einblicke in das Ökosystem Wald, seine Bewirtschaftung und seinen Schutz zu geben.

