

## Angebot

### Wandern und Coaching in der Natur

Coaching ist wie wandern – man setzt sich ein Ziel und auf dem Weg dahin erlebt man so einiges. Im Gebirge ist alles anders. Das Wetter kann sich innert Sekunden ändern, Gefahren und Überraschungen können hinter jeder Spalte lauern und das Gefühl eines Gipfelsieges ist einfach grandios.

Das einzige Beständige ist der Wandel – dieser bekannte Satz bringt den Lauf der Schöpfung auf den Punkt. Wenn dein Leben auch ein Wandel braucht... dann ist die Natur ein treuer Gefährte.

Du möchtest zur Ruhe kommen, du spürst, dass etwas Neues das Alte ersetzen soll? Der Kopf ist voll mit to-do's auf der Liste, doch du hast nur noch einen Tunnelblick? Oder ist es so, dass du in deinem Leben immer wieder über die gleichen Themen stolperst und einfach nicht voran kommst?

Wie wäre es mit einem Coaching in der Natur? Ich begleite dich wie ein Bergführer. Gebe dir die nötige Sicherheit, eröffne dir neue Sichtweisen und unterstütze dich bei der Lösungsfindung. Wir nutzen die Berge, Wälder und Seen als Kraftspendendes Umfeld.

Gerne begleite ich dich ein Stück auf deinem Weg – step by step bringe ich dich zum gewünschten Erfolg.

### Fit 50+ lange gesund bleiben

Die Kinder sind oder werden langsam flügge. Jede Aktivität zählt, ob Neu oder Wiedereinsteiger.

Lange lief er wartungsfrei, ab 40 aber sagt unser Körper deutlicher, dass er bewusst gepflegt, ernährt und bewegt werden will. Mit mir lernen Sie sich, ohne übermässigen Aufwand, weiter fit zu halten. Hormone sind etwas wunderbares: ...sie machen uns glücklich, verliebt und hellwach. Modellieren eine Traumfigur und einen Superteint, schenken Temperament und Ausdauer. Was aber wenn es anders wird? Energie-Verbrauch sinkt, Energie-Zufuhr steigt: "Bequemlichkeit" nimmt zu: statt dem Velo nehmen wir das Auto, statt der Treppe den Lift, wo früher mehr Sport war, treffen wir uns lieber zum Käfele, anstrengende Sportarten werden zur Golfrunde, der bewegungsorientierte Wanderurlaub weicht den Wellness-Ferien, gutes Essen/Wein wird mehr geschätzt. Energie-Verarbeitung ändert sich ähnlich wie in der Pubertät kommt es ab der Lebensmitte zu charakteristischen Veränderungen primär gesteuert wird das durch unsere Hormone.

Jeder von uns hat das Bedürfnis, ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Regelmässige sportliche Betätigung macht nicht nur den Körper fit, sondern auch die Psyche. Richtig fit ab 50, können Sie auch als 2. Chance sehen, auch wenn Sie etwa vorher aus beruflichen oder familiären Gründen die Bewegung vernachlässigen mussten. Also hinein mit Bündnerpower in den zweiten "Bewegungs-Frühling".

## **Wechseljahrcoaching – alles in Sinne der Frau**

Wenn die Frauen mitten im Leben angekommen sind, spielen die Hormone plötzlich verrückt. Auftakt zu einem Jahrhundert mit Veränderungen. Dem Körper fehlt die frische am Morgen und man hat Gewichtsprobleme, die man vorher nicht gekannt hat. Kein Grund mutlos zu werden. Der grösste Schritt ist der Wechsel der inneren Einstellung: «man kann alles, muss es aber nicht mehr»! Frauen empfinden diese Zeit sehr unterschiedlich. Die einen spüren kaum eine Veränderung bis die Monatsblutung irgendwann einfach aufhört. Andere hingegen haben schwere Beeinträchtigung der Lebensqualität. Und wieder andere starten in diesen Jahren voll durch und entdecken ganz neue Energien und Pläne. Die körperlichen Erscheinungen sind aber nur die eine Seite. Viel schlimmer sind für die Betroffenen Frauen die Ängste, Befürchtungen und Verlustgefühle.

Gut unterwegs durch die Wechseljahre mit Bündnerpower. Bündnerpower unterstützt dich - ob mit Coaching, Wechseljahrberatung oder Bewegung in der Natur.

## **Gesundheitsorientiertes Fitness-Training**

Krafttraining der sanften Form zur Verbesserung der Gesundheit im Alltag für Einsteiger und Wiedereinsteiger, nach der Schwangerschaft und im hohen Alter.

## **Ernährungscoaching**

Gewichtsreduktion im Zusammenhang mit der richtigen Bewegung.

Die Ernährung spielt auch in zunehmendem Alter eine wichtige Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Und wer möchte nicht ein selbstständiges, abwechslungsreiches Leben bis ins hohe Alter geniessen können?

Dabei ist es nicht nur wichtig dem Körper alle Lebensmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen im richtigen Verhältnis zuzuführen, sondern das Essen auch mit Lust und Freude zu geniessen.

## **Nordic Walking (Stockgehen) – Sazvakävely – Fitness "made in Finland"**

Wir sitzen im Büro, lümmeln auf dem Sofa, liegen im Bett, fahren Auto oder S-Bahn und nehmen lieber die Rolltreppe oder den Lift wenn wir vom Erdgeschoss in den ersten Stock wollen. Ob Sie Sporteinsteiger oder lange bewegter Profi sind, beim Nordic Walking kommen Sie in jeder Hinsicht auf Ihre Kosten.

68 % aller Finnen walken regelmässig mindestens 3 Stunden pro Woche, damit liegen sie weit über dem Durchschnitt. Nordic Walking hat einen Trainingseffekt, den Ihnen so gut wie keine andere Sportart bieten kann. Körper und Seele werden nachhaltig entspannt. Das macht weniger anfällig für Stress und trägt so langfristig zur umfassenden Erholung bei.

Über zehntausende von Jahren war der Mensch Jäger und Sammler und legte täglich viele Kilometer auf der Wanderschaft zurück Auch wenn die Zeit weitergegangen ist – Gehen ist für den Menschen die natürlichste Bewegungsform.

Bewegung ist eine der unkompliziertesten und kostengünstigsten Möglichkeiten, aktive Vorsorge für die eigene Gesundheit zu betreiben – vereinbare noch heute einen Termin und wir gehen gemeinsam ins schönste und grösste Fitnessstudio der Welt – hinaus in die Natur.