

MEIN ANGEBOT

Erstgespräch

- **kostenlos und unverbindlich**
- am Telefon oder per Zoom
- ca. 20 Minuten
- Fragen klären

Naturcoaching

- 1:1 Coaching
- im Schulenbergwald in Hattingen
- **250 € für ca. 2h**

Resonanz-Echo

- ca. 1 Woche später
- am Telefon oder per Zoom
- 30 Minuten / im Preis enthalten
- Fragen klären, erste Schritte würdigen

Vertiefungstermine

- Thema nochmal vertiefen, falls neue Fragen auftreten
- im Schulenbergwald
- **100 € für ca. 1h**

Über mich

Ich bin Nina Niederstraßer, Grundschullehrerin auf Abwegen.

Meine Mission ist es Menschen auf ihrem persönlichen Weg durch die Natur zu begleiten, ob klein oder groß.

Ich bin zertifizierte **Naturcoachin** und **Kursleiterin für Waldbaden mit Kind**.



Bochum / Hattingen

KONTAKT

Besuch meine Website
www.innere-wildnis.de

Schreib mich an:
0162 8969670

Social Media
 [@innerewildnis.bochum](https://www.instagram.com/innerewildnis.bochum)

Email-Adresse:
info@innere-wildnis.de



*Kostenloses
Erstgespräch
buchen*



Reset your mind

Naturcoaching für mehr innere Ruhe



Hast du schon vieles versucht –

z. B. Stressbälle, Atemtechniken oder andere Hilfsmittel gegen Stress und Nervosität?

Sie können kurzfristig beruhigen, doch oft überdecken sie nur das, was im Inneren wirklich gefühlt werden möchte.

Naturcoaching unterstützt dabei, innere Unruhe nicht zu verdrängen, sondern bewusst wahrzunehmen und nachhaltig zu lösen.

Im Alltag hören wir oft nur halb zu - oder warten selbst darauf, etwas loszuwerden.

✨ HIER GEHT ES EINMAL NUR UM DICH!

Alles, was im Wald gesagt wird, bleibt im Wald.

✨ VERTRAULICH. WERTFREI. SICHER.

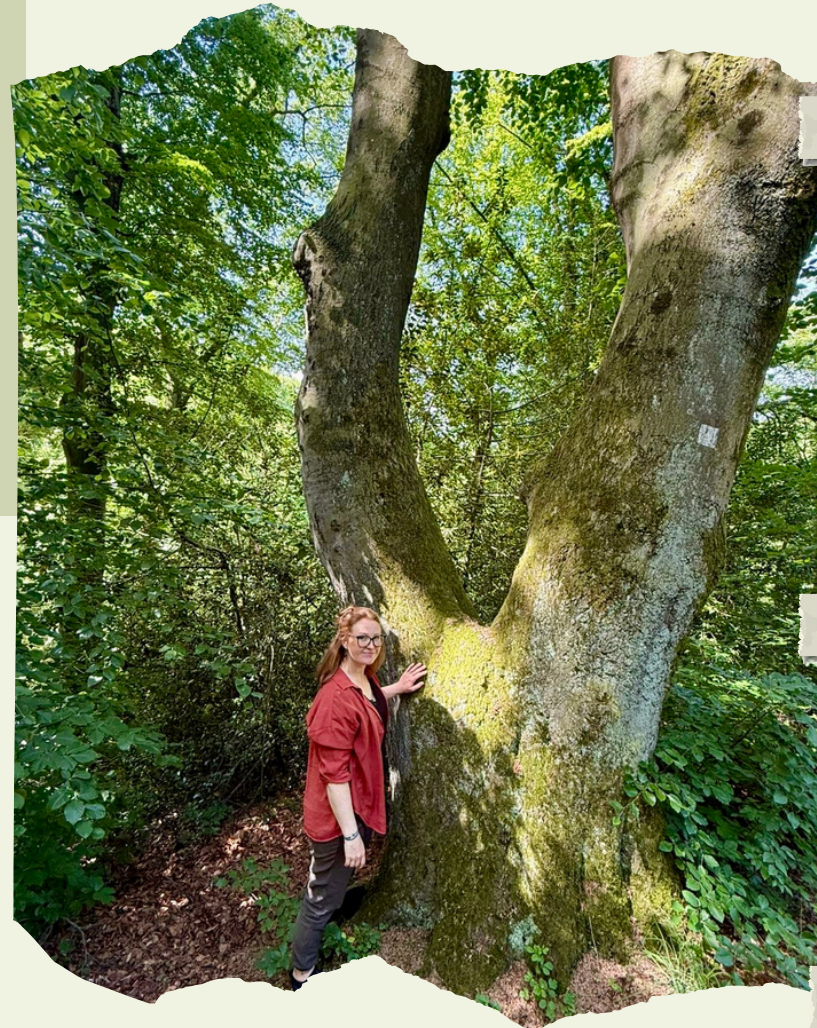
🌱 Zeit nur für dich

🌱 Raum für deine Gedanken und Gefühle

🌱 Ruhe, Klarheit und neue Kraft

Ergebnis:

Du gehst nicht „repariert“ nach Hause – sondern **klarer, ruhiger und wieder bei dir**. Für bewusste Entscheidungen, mehr Entschleunigung und neue innere Stabilität.



99

Ich bin deine Begleiterin,
schenke dir meine
volle Aufmerksamkeit,
stelle die richtigen Fragen
und gebe Impulse.

WISSENSWERTES

Warum Naturcoaching?



Der Wechsel in die Natur baut Stress nachweislich biologisch ab und beruhigt das Nervensystem. Durch das **Resonanzprinzip** nutzen wir die Umgebung als visuelle Brücke: Komplexe, gedankliche Blockaden werden an realen Objekten im Außen dargestellt. Das stoppt das Grübeln im Kopf und macht logische Lösungen greifbar.

Wobei hilft Naturcoaching?



- **Entscheidungen & Neuorientierung** (Beruf & Leben)
- **Stress & Überlastung** (Klarheit & Entschleunigung)
- **persönliche Krisen** (Blockaden lösen, Stabilität finden)

Wie läuft ein Naturcoaching ab?



- Erstgespräch (20 Min.): unverbindlich kennenlernen
- Die Session (2–3h / Natur): Thema im Wald spiegeln und konkrete Antworten finden
- Resonanz-Echo (optional): Nachgespräch zur Sicherung des Alltags-Transfers
- Vertiefung (optional): Aufgreifen des Themas