

# Individuelle Begleitung & Coaching

mit Linda Dörig

**Ganzheitliche 1:1-Begleitung für Menschen in Übergängen, Neuorientierung  
und Interesse an persönlicher Entwicklung**

## Angebotsübersicht

- **Natur-Coaching Tag**  
Individuelles 1:1-Coaching in der Natur (5 bis 24h)  
Mit Hilfe der Natur erforschen wir dein Thema und eröffnen neue Möglichkeiten.
- **Individuelles 1:1-Coaching (60–90 Minuten)**  
Persönliche und berufliche Fragestellungen, Weiterentwicklung  
6 oder 12 Sitzungen (vor Ort oder online)
- **Kostenloses Erstgespräch** zum Kennenlernen und Klären, ob / welches Angebot zu dir passt

## Natur-Coaching Tag

Meine grosse Leidenschaft ist die Natur und ich bin zertifizierte [Outdoor-Guide](#) (Planoalto). In einem Natur-Coaching Tag tauchen wir über einen Zeitraum von 5 bis 24h Stunden in deine Welt ein. Wir sind draussen unterwegs und mit Hilfe der Natur erforschen wir dein Thema. Wir verbinden integrales Coaching, Naturverbundenheit und Achtsamkeit. Die Natur bietet kreative Möglichkeiten und hilft uns aus dem Kopf in Körper und Herz zu kommen. Dieses Angebot eignet sich perfekt für deinen Aufenthalt auf der Schweibenalp.

## Individuelles 1:1-Coaching

Ich begleite dich dabei, Klarheit zu gewinnen, deine innere Balance zu stärken und konkrete Schritte bewusst und stimmig zu gestalten. Das integrale Coaching sieht dich als Mensch mit Kopf, Herz und Körper. Im Alltag denken und handeln wir oft aus Gewohnheit. Ich helfe dir zu erkennen, welche unbewussten Muster, dir nicht mehr dienlich sind. Gemeinsam kreieren wir ein persönliches Coaching-Programm, welches dir konkrete Möglichkeiten eröffnet, um in dein Potential zu kommen. Das Coaching umfasst 6 oder 12 Sitzungen und dauert 3 bis 6 Monate.

Ich bin zertifizierte «Integral Coach» vom [Zentrum für Coaching, Schweiz](#) sowie der [Universität Kapstadt, Südafrika](#).

## Kontakt

Gerne kannst Du mich vor Ort direkt ansprechen oder per Telefon und E-Mail kontaktieren:

- **Telefon:** +41 79 372 35 88
- **Email:** [linda.doerig@hotmail.com](mailto:linda.doerig@hotmail.com)

## Sprachen

Deutsch · English · Français

Mehr Informationen über mich und «Integrales Coaching» findest Du hier:

- [Linkedin Profil](#) Linda Dörig
- [Coaching Collective – The Great Full](#): Persönlichkeitsentwicklung und Leadership-Training für Führungspersonen im Nachhaltigkeitsbereich