



RUTH
RÖDHAMMER

TRAIL & TALK

„Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt.“

Laozi

Bewegung.
Natur.
Gespräch.



- Gedanken sortieren sich leichter
- Druck nimmt ab
- Gespräche fließen freier
- Perspektiven verändern sich fast wie von selbst
- Ausblick - Weitblick - Perspektivenwechsel

Warum Trail & Talk?



Für wen ist Trail & Talk gedacht?

Für Menschen, die:

- sich gerade in einer Veränderung befinden
- beruflich oder persönlich feststecken
- Klarheit suchen
- sich gerne in der Natur bewegen oder etwas Neues ausprobieren wollen

Wie läuft eine Einheit ab?

Wir starten gemeinsam – angepasst an dein Tempo und deine aktuelle Situation.

Während wir unterwegs sind, entsteht Raum für das, was gerade da ist.

Ich begleite dich dabei, Gedanken zu ordnen, Themen greifbarer zu machen oder Perspektiven zu entwickeln.

Manchmal entstehen Antworten.

Manchmal einfach mehr Ruhe.

Beides ist wertvoll.

Über mich

Ich war schon immer gerne im Freien unterwegs, durch meine Zertifizierung als Trail Running Guide der Austrian Trail Running Association & Skyrunning kann ich meine Trail- und Mountainrunningerfahrungen mit meiner Arbeit als Beraterin verbinden.

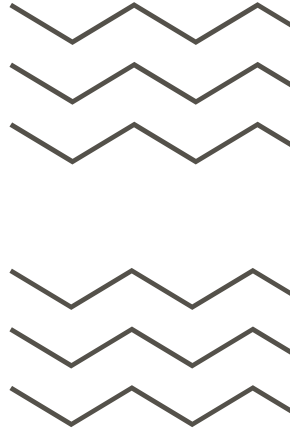
Was bedeutet das für dich?

- sichere Begleitung im Gelände
- angepasstes Tempo
- einen achtsamen und professionellen Rahmen

Was du mitnehmen kannst?

Trail & Talk ist kein klassisches Coaching. Und auch kein Training. Es ist eine Möglichkeit, wieder in Verbindung zu kommen – mit dir selbst. Schritt für Schritt.

Und vielleicht auch, um dir selbst wieder ein Stück mehr zuzutrauen.



Tel: +43 (0) 6767054980
E-Mail: rr@safe-space.or.at

 Die Trail & Talk Sessions finden im Freien statt, je nach Wunsch und Vorliebe im freien Gelände.

 Das Erstgespräch ist online oder per Telefon, informativ und kostenlos.

Oft braucht Veränderung ein bisschen Zeit. Meist sind mehrere Sessions hilfreich, damit wir deine Fortschritte gemeinsam anschauen und neue Wege finden, die wirklich zu dir passen. Du bestimmst das Tempo – ich begleite dich dabei.

 Angebot: Einzeln oder in der Gruppe

 Nach Vereinbarung

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren willst, findest du alle Informationen auf meiner Homepage unter www.safe-space.or.at.

Ich freue mich auf dich.



safespace.or



safespace.or

