

TALK & WALK Impulswanderungen Die Angebote im Detail

Wenn Kopf und Kalender voll sind, Ziele drängen und wichtige Entscheidungen anstehen. Wenn Du kaum mehr spürst, was wirklich wichtig ist.
Dann ist es Zeit, rauszugehen.

Atmen.

Im Gehen die Klarheit wiederfinden.

Bei Talk & Walk findest Du Raum zum Sortieren, Fokus für das Wesentliche und Klarheit für Deinen nächsten Schritt.



Was Dich erwartet

Die Wanderungen führen auf bewusst gewählten Routen im Grünen – nahe Wiens oder geografisch individuell abgestimmt. Im Mittelpunkt stehen Klarheit, Fokus und persönliche Entwicklung. Es gibt viele Möglichkeiten – teils in Stille, teilweise im Gespräch – alte Gedankenmuster aufzubrechen und neue Sichtweisen zu erkennen.

Jedenfalls erwarten Dich:

- moderierte Impulse und Reflexionsfragen
- bewusstes Gehen in der Natur
- Gespräche in der Gruppe oder im 1:1
- Zeiten der Stille und Selbstreflexion
- Perspektivenwechsel und mentale Neuausrichtung
- Rituale zum Loslassen und Verankern neuer Erkenntnisse

Der Weg wird durch mich als Coach & Impulsgeber moderiert und Denkanstöße bearbeitet. Die Bewegung hilft dabei, Gedanken in Fluss zu bringen und innere Klarheit entstehen zu lassen.

Angebote & Formate

Halbtägige Talk & Walk Impulswanderung

Gemeinsame Gruppenwanderung für dein Team oder deine Kleingruppe bis 8 TeilnehmerInnen mit Coaching-Impulsen und Reflexionsübungen.

Dauer: ca. 3,5 Stunden

Ort: Achau bei Wien-Süd

Dein Investment: **€ 169,-** pro Teilnehmer oder Pauschal nach Vereinbarung

One-to-One Coaching Walk

Individuelle Begleitung mit voller Konzentration auf Dein persönliches Thema. Ideal für berufliche oder private Entscheidungen, Neuorientierung, Fokus oder Veränderungsprozesse.

Dauer: ca. 3,5 Stunden

Ort: Achau bei Wien-Süd

Dein Investment: **€ 279,-**

Tages- & Mehrtageswanderungen

Intensivere Formate mit mehr Tiefe, Naturerlebnis und nachhaltiger Transformation.

Für Einzelpersonen, Teams oder Kleingruppen individuell planbar.

Ort und Investment: Gerne stimme ich mit dir nach deinen Bedürfnissen eine Route ab und biete dir eine Pauschale an.

Anmeldung und Terminfindung:

Auf meiner Homepage findest du einen Kalender mit möglichen Terminen.

Melde dich aber auch gerne direkt telefonisch oder via Email

(erik.gastgeber@fokusbox.at) bei mir um Details und Ideen zu besprechen.

Gerne stehe ich dir für einen Gedankenaustausch und für weitere Fragen zur Verfügung.

Buen Camino!



Steckbrief Erik Gastgeber

Neben meiner Tätigkeit als Begleiter in Unternehmen und ausgebildeter systemischer Coach, der auch privat gerne wandert, entdeckte ich die Ausbildung zum Pilgerbegleiter für mich (Abschluss mit Zertifikat 10/2025).

Talk & Walk ist für mich die ideale Verbindung aus meinem beruflichen Hintergrund als Coach, meiner langjährigen Erfahrung im Business und der Freude an Bewegung in der Natur.



Mit meinen Talk & Walk Impulswanderungen gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen gerne weiter. Dabei begleite ich Menschen auf ihrem Weg, neuen Fokus zu finden und Klarheit zu gewinnen.

Mögliche, persönliche Themenstellungen die sich ideal für Talk & Walk eignen:

- Berufliche Neuorientierung: Klarheit über Karriereziele u. nächste Schritte gewinnen
- Stressbewältigung – Entlastung finden, innere Ruhe stärken
- Persönliche Weiterentwicklung: – Selbstvertrauen und Entscheidungsfreude fördern
- Ziel- und Prioritätensetzung: Wichtige Vorhaben definieren & fokussiert angehen
- Veränderungen: Private oder berufliche Übergangsphasen konstruktiv gestalten
- Glaubenssätze reflektieren: Alte, negative Glaubenssätze untersuchen und auflösen