



fre.igehege

Re.connect with Yourself, Others & Nature.

LEBST DU ARTGERECHT?



Rückenschmerzen, Diabetes, Burnout, Depressionen, Heuschnupfen oder Fehlsichtigkeit - die **Evolutionmedizin** hat für diese **Zivilisationskrankheiten** eine recht einleuchtende Erklärung: Wir sind einfach nicht für **das Leben** im **21. Jahrhundert** geschaffen.

Unser ursprüngliches **Naturell** ist es uns täglich in der Natur aufzuhalten, mit ihr zu arbeiten, uns durch sie zubewegen, sie spielerisch zu erkunden, und auf allen Ebenen mit ihr zu wachsen. Es ist eine Voraussetzung für unsere **körperliche** und **mentale Gesundheit**. Unser **westlicher Lebensstil** hat sich weit davon entfernt und beeinträchtigt langfristig unser **Wohlbefinden**.

Mit **frei.gehege** möchten wir unseren Mitmenschen einen Raum bieten, um dieses **natürliche Leben** wieder näher zu bringen, für ein **ganzheitlich gesundes** und **selbstbestimmtes** Leben.

UNSERE MISSION



Unsere **Mission** ist es, unseren Mitmenschen **wissenschaftliche Erkenntnisse** der **ganzheitlichen Gesundheit** mit Hilfe von **spürbaren Erfahrungen** in der **Natur** näher zu bringen. In diesen Erfahrungen helfen wir Menschen sich mit ihrem **Selbst, Anderen** und der **Natur** wieder **zu verbinden**. Dabei vermitteln wir Prinzipien, Strategien und Werkzeuge, um die Herausforderungen des **modernen Alltags** zu meistern.

UNSERE GESCHICHTE



Herbst 2019, 7 Grad Celsius, **strömender Regen**... Drei Männer begegnen sich zu einem spontanem Treffen im Stadtwald Köln und teilen eine **gemeinsame Leidenschaft**:

"Wir haben Baumstämme getragen, Äste geworfen, miteinander gerauft, uns Huckepack getragen, zusammen gebrüllt, mit nackten Füßen den nass-kalten Rasen gespürt, getanzt, gelacht, geweint und am Ende einer intensiven Einheit, in Stille unter einer schützenden Eiche, meditiert und unsere erlebten Emotionen geteilt. Wir waren verbunden - im Hier und im Jetzt".

Das ist der Beginn einer **gemeinsamen Reise**, um das **Menschsein** in all seinen Facetten zu **erforschen**. Nach unzähligen weiteren **Treffen** im Stadtwald, Recherchen in der **wissenschaftlichen Literatur**, dem Aufbau einer **Community** in Köln, das **Organisieren** von Retreats & Workshops, **komplementieren** seit Frühling 2021 zwei Frauen das Team.

UNSERE. COACHING PHILOSOPHIE



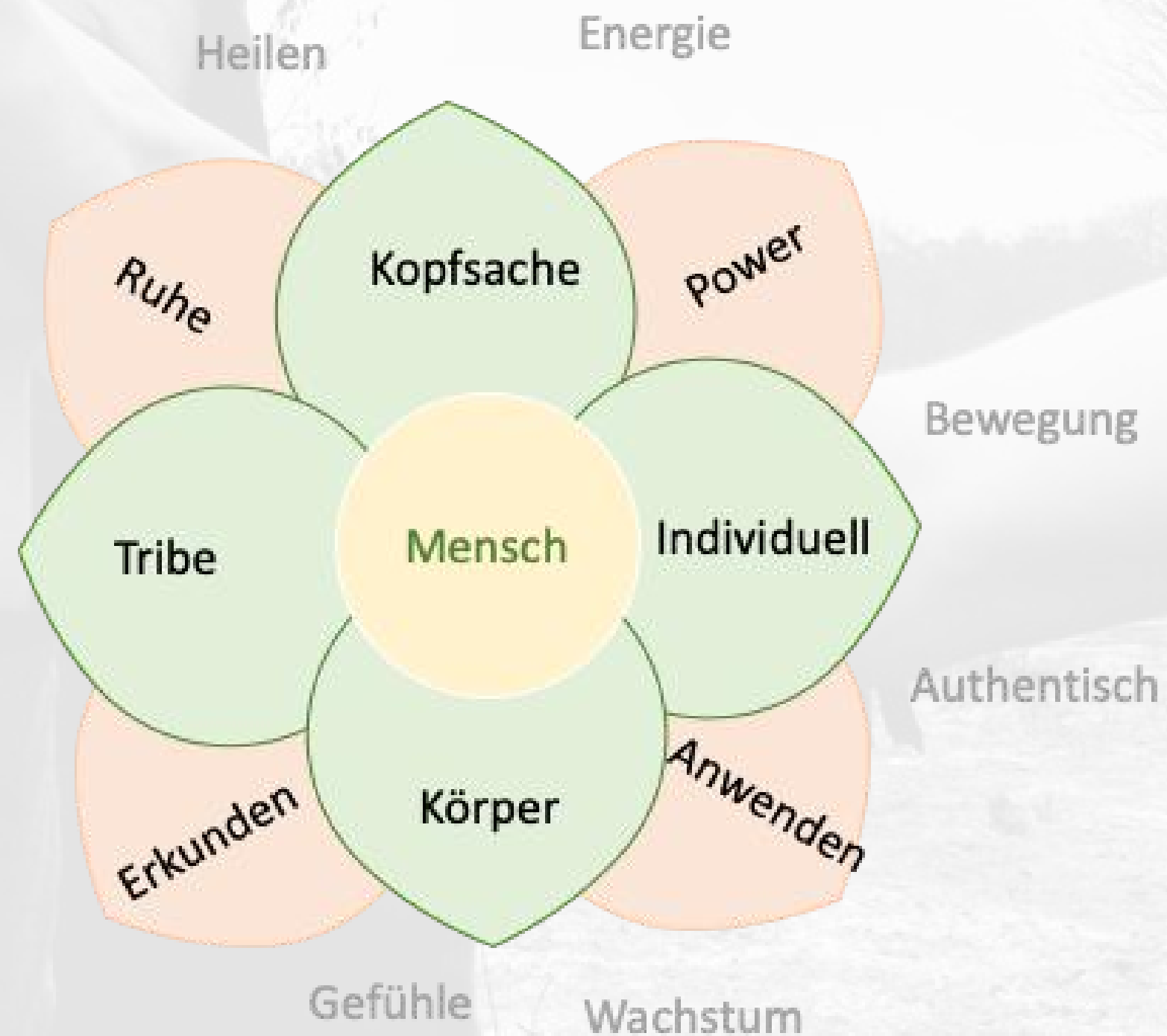
Wir sind überzeugt: Um als Individuum sein **volles Potenzial** zu entfalten, braucht es einen **funktionalen Körper**, einen **ausgeglichenen Geist**, eine **beruhigte Seele** und **gleichgesinnte Mitmenschen**.

Im Gegensatz zu **anderen Coaching Konzepten** beginnt unser **Fokus** in der Arbeit mit dem **Körper**. Denn unser Körper weiß intuitiv was wir brauchen. **Erst nach dem Spüren** des **eigenen Körpers** widmen wir uns dem **Verstand**, um wieder zurück zum Körper zu kommen. Ein Wechselspiel.

Sobald wir an unserem **körperlichen Zustand** arbeiten, **verändern** wir unser **gesamtes System**. Auf diesem Weg können wir unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere **Persönlichkeit** positiv beeinflussen.

Wir machen **Deine persönliche Entwicklung körperlich erlebbar** und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang für mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Leben.

UNSER COACHING KONZEPT



Unsere Methoden

Geist

Breathwork: Verbindung zu deinem Unterbewusstsein, deinen Emotionen, unterstützt durch melodische Klänge und Töne.

Cold-Exposure: Erweckung deines Urvertrauens und Aufbau deiner Stress-Resilienz durch Eisbäder.

Positive Psychology: Growth Mindset erfahren und erleben.

Körper

Körperarbeit: Funktional und präventiv für einen geschmeidigen und gesunden Körper.

Intuitive Bewegung: Deinen Körper in Leichtigkeit und Flow erleben.

Spiel, Spaß und Koordination: Durch Body-2-Body Aktivitäten (inspiriert aus Kampfsport und Tanz).

Gemeinschaft

Dialog über ganzheitliche Gesundheit und artgerechtes Leben.

Individuelles- / Peer-Coaching über Sinn und Purpose

Sharing Circles über erlebte Ereignisse und Erfahrungen

Gemeinschaftliches
Kochen, Lachen, und mehr...

FREI.GEHEGE TEAM



Maarten Hemmen

Drums und Musik Produktion (B.A.)

Wim Hof Training mit Kasper van der Meulen

Oxygen Advantage Master Instructor

Speaker für Gedankentanken, Mindset Coach

Sound Journey & Breathwork Facilitator

www.maartensmind.de



Michelle George

Psychologie (M.Sc.)

Ikigai & Happiness Coach

Human Potential Coach

Peer-Coaching Facilitator

Train the Trainer Facilitator

www.rubixpotential.com



Ben Grümer

Sport und Erlebnis (B.Sc.)

Natural Movement Coach

MovNat Instructor Level 1+2

Barefoot und Natural Lifestyle Coach

Ausbilder (Barefoot Academy)

www.bare-movement.com

FREI.GEHEGE TEAM



Anja Wagner

Toxikologie (M.Sc.)

Ernährungswissenschaftlerin und Beraterin

Coach für Ganzheitliche Gesundheit

Stretch Therapy Instructor (Kit Laughlin)

Geschäftsführerin von Paleo360.de

www.paleo360.de



Philippe Nguyen

Environmental Sciences (M.Sc.)

Natural Lifestyle & Movement Coach

Breathwork Facilitator & Coach

MindBody in Flow Facilitator

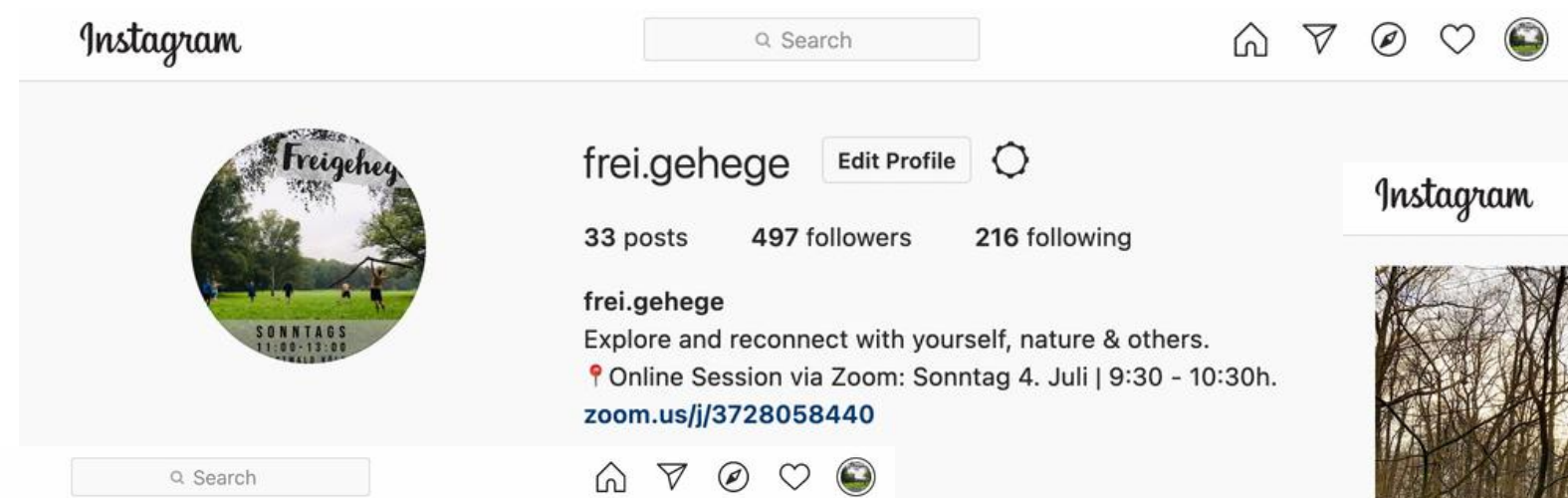
Mastermind Facilitator

www.philippe-nguyen.de

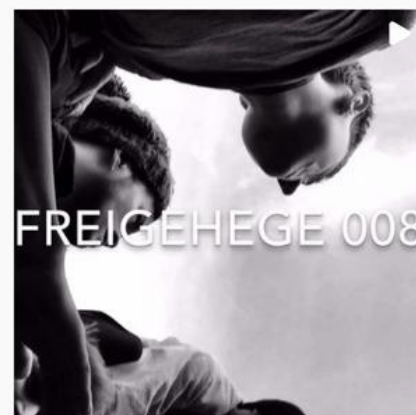
BEWEGTE BILDER SAGEN MEHR ALS 1000 WORTE



Besuch uns auf **Instagram:**
@frei.gehege und erfahre was es
bedeutet im Freigehege zu sein.



Instagram



VED TAGGED



Instagram



@pipo_kai

@ben_gruemer

@anjawg89

@rubixpotential

@maartensmind

BESUCH UNS AUF INSTAGRAM
@FREI.GEHEGE