

### **Kurzvita Marc Freukes**

Marc Freukes arbeitete viele Jahre als Golflehrer und Trainer im Leistungssport. Er war Ausbilder für den Golflehrerverband PGA of Germany und coachte eine Mannschaft bis zur Bronzemedaille in der 1. Bundesliga. Trotz äußerer Erfolge konnte er sich immer weniger beantworten, warum er dieses Leben eigentlich führte. Schlafmangel, Depressionen und ein drohender Burnout führten zu einem radikalen Schnitt: Am 1. Januar 2014 zog er dauerhaft in den Wald. Seitdem überprüft er unter realen Bedingungen, was wirklich trägt. Aus dieser Lebenspraxis entstanden seine Bücher, Vorträge, Seminare und der YouTube-Kanal „Zuhause im Wald“.