



Abenteuer Veränderung

1-wöchiges Seminar für Frauen an der Costa Brava, Katalonien
Coaching – Yoga - Achtsamkeit

- Spüren Sie beruflich oder privat eine gewisse Unzufriedenheit?
- Ist jetzt ein guter Zeitpunkt, einen ersten Schritt zu wagen?
- Sie wissen aber noch nicht so recht, wie?

Wenn Sie sich für Ihr Abenteuer Veränderung Klarheit und Mut wünschen, dann laden wir Sie auf eine Reise in die wunderbare Natur Kataloniens ein. Fernab des Alltags eröffnet Ihnen der atemberaubende Weitblick ganz neue Perspektiven und Möglichkeiten. Hier können Sie sich selbst und Ihrem Ziel auf die Spur kommen und den Zugang zu Ihren Bedürfnissen und Ressourcen finden. Erleben Sie, welche Kraft in Veränderung stecken kann.

Seminarinhalte

In dieser Woche füllen Sie Ihren Rucksack mit allem, was Sie für die Reise brauchen.

Standort bestimmen

Meine Ressourcen und Kompetenzen
Meine Werte und Bedürfnisse

Ziel definieren

Mein Wunschzustand
Mögliche Hürden

Veränderung ins Leben bringen

Nächste Schritte
Kommunikationsplan

Methoden und Seminarablauf

Wir arbeiten lösungs- und stärkenorientiert mit Achtsamkeitspraktiken, Mental-Coaching, Journaling, Yoga und Embodiment. Den Tag beginnen wir mit Yoga und Meditation.

Tagsüber widmen wir uns dem Thema Veränderung und ab dem späten Nachmittag haben Sie genügend freie Zeit für sich.

Einen kompletten Nachmittag haben Sie zur freien Verfügung.

25. Mai – 1. Juni 2019



Seminarort und Unterkunft

Wir wohnen weit oben über der Bucht von Platja d'Aro in einem Resort mit landestypischer Architektur. Mit dieser unendlichen Weite, lassen wir uns von der Natur inspirieren, die schon seit jeher Künstler angezogen hat und sie auf neue, kreative Ideen brachte.

Wir wohnen in großzügigen Apartments, alle mit Balkon oder Terrasse.

Weitere Informationen zum Seminarort (Hapimag, Mas Nou, Platja d'Aro, Provinz Girona) finden Sie [hier](#).

Organisatorisches

Termin:

Samstag, 25. Mai - Samstag, 1. Juni 2019

Teilnehmerinnen:

8 – 12

Teilnahmegebühr Unternehmen:

€ 1270 (zzgl. MwSt)

Teilnahmegebühr (Privat):

€ 1270 (inkl. MwSt)

Frühbucher bis 28.02.2019 (Privat):

€ 990 (inkl. MwSt)

Super-Frühbucher bis 31.12.2018 (Privat):

€ 890 (inkl. MwSt)

In der Teilnahmegebühr enthalten

- Organisation und Leitung des Seminars
- Yoga und Meditation
- Seminarunterlagen & Fotoprotokoll
- Seminarpauschale inkl. Verpflegung
- Vorreservierung des Apartmentkontingents

Nicht enthalten

- An- und Abreise
- 7 Übernachtungen mit Vollpension in Apartments (von €430 bis €823)
- Sonstige Getränke, Speisen und Ausflüge

Seminarleitung

Susanne Schlenker www.schlenkerimpulse.com

Business Coach und Achtsamkeitstrainerin

Gabriele Andler www.gabrieleandler.com

Coach, Trainerin für Achtsamkeit und Yoga

Anja Kellermann www.anja-kellermann.de

Business Coach und Systemische Beraterin



Anmeldung: coaching@anja-kellermann.de

Weitere Informationen: www.anja-kellermann.de/abenteuer-veraenderung/