

Lass los was Dich am Fliegen hindert!

Noch ist es trist draußen in der Natur und langsam fangen wir an uns nach dem intensiven Licht der Sonne zu sehnen. Das Licht und die Wärme, die uns nach draußen ziehen in die Natur. Die uns wieder aktiver werden und auch mit Genuss im Café verweilen lassen. Hauptsache draußen an der frischen und milden Luft, um die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren.

Wir wollen mit Ihnen zusammen den Frühling begrüßen und laden Sie dazu an einen ganz besonderen Ort ein – in das Ostseebad Wustrow auf dem Fischland Darß. Dort wo die Natur noch weitestgehend unberührt ist, wo es alles noch ein bisschen langsamer zugeht und wo überall die Ruhe zu hören und zu spüren ist und nur durch die Brandung der Ostsee oder das Möwengeschrei unterbrochen wird. Dort in dieser schönen Umgebung wollen wir mit Ihnen zusammen Altes loslassen & das Neue einladen. Hinter uns liegt ein langer dunkler und grauer Winter, ein Jahreswechsel, ein Wechselbad der Gefühle während der Feiertage, aber auch positive Eindrücke, Erfolge, Missgeschicke und Verletzungen aus dem vergangenen Jahr.

Der bevorstehende Frühling lädt ein zum Reflektieren, Innehalten und Loslassen. Zeit für eine persönliche Bilanz mit einem liebevollen Blick auf alles was sich entwickelt hat. Bewusstes Annehmen der Lernchancen und Reflektieren der Botschaften dahinter. Auflösen von längst überholten Glaubenssätzen aus vergangenen Tagen und hin zu einem achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Es geht an diesem Tag um Sie und primär um Wertschätzung und Anerkennung für Ihr persönliches Engagement. Sie haben viel Raum zum Luft holen und entspannen und bekommen die Gelegenheit neue Energie zu tanken. Mit dieser Energie laden Sie dann das Neue ein und planen mit Freude und Gelassenheit die nächsten Schritte.

Nehmen Sie eine Auszeit - nur für einen Tag. Erleben Sie in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten einen wertschätzenden Austausch. Lassen Sie Altes los, alles was Ihnen nicht gut tut und laden das Neue ein für Ihr persönliches Wachstum und Wohlbefinden.

Sie sind hier richtig, wenn Sie sich von den Worten angesprochen fühlen und gern in der Natur sind und das Fischland lieben bzw. kennen lernen wollen. Wir werden die meiste Zeit am Strand und in den Dünen von Wustrow verbringen.

Es geht an diesem Tag um

- Liebevolle Reflektion der Eindrücke aus den vergangenen Monaten
- Auflösen der eigenen Saboteure
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Meditation und Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Wünsche und Visionen

Methoden

- Coaching-Übungen
- Meditation
- Gespräche
- Erfahrungsaustausch

Veranstaltungsort und Termin

Ostseebad Wustrow, 16. bis 17.03.2012
Freitag, 16.03.2012 von 13:00 bis 17:00 Uhr
Samstag, 17.03.2012 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Anzahl Teilnehmer

max. 6 Teilnehmer

Trainerinnen/Coaches

Elke Brunner, Business Coach + Life Coach
Christiane Enderlein, Life Coach

Aktionspreis

EUR 139,00 / pro Person
(inkl. MwSt. und inkl. Erfrischungsgetränken)

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung oder Fragen an:

Elke Brunner

ideale-lösungen
Petersweg 10a
55252 Mainz-Kastel

T: (06134) 189812
M: (0178) 55 99 519

elke.brunner@ideale-loesungen.de

www.ideale-loesungen.de

oder

Christiane Enderlein

Enderlein-Lebenslust
Jänickendorfer Weg 11c
13591 Berlin

T: (030) 367 05 27

christiane@enderlein-lebenslust.de

www.enderlein-lebenslust.de

Wie läuft dieser Tag ab?

Dieser besondere Tag braucht einen besonderen Rahmen! Den haben wir für Sie im Ostseebad Wustrow entdeckt. Mit Wustrow verbinden Christiane Enderlein und Elke Brunner kreative Zeiten für unsere Arbeit in Verbindung mit Entspannung und Auszeit. Wustrow ist ein kleiner verträumter Ort auf dem Fischland Darß, der auf Wellness, Erholung und Entspannung ausgerichtet ist. Der ideale Ort für eine Auszeit ohne Lärm und Hektik, in einer wunderbaren Natur mit einer Weite für neue Perspektiven und Möglichkeiten. Das alles kommt uns gelegen, wenn wir Altes loslassen & das Neue einladen! Wir wollen Sie einladen mit uns zusammen diesen Tag in der Natur zu verbringen, ohne die Enge eines Seminarraums und ohne Begrenzung der Gedanken durch Wände.

Worin unterstützt uns die Natur bzw. diese Umgebung?

- die stürmische wilde Seeluft, um mal wieder richtig Durchatmen zu können
- die Bewegung, um Altes loszulassen
- den Horizont, um neue Perspektiven wahrzunehmen und
- die Weite, um neues Denken zuzulassen

Sie haben Gelegenheit in Zweiertteams oder Alleine die Übungen zu machen, wir werden gemeinsam meditieren und auch mal für einen Moment Schweigen. Daneben haben wir viel Zeit für Gespräche und den persönlichen Austausch. Denn was uns besonders wichtig ist, Sie stehen an diesem Tag im Mittelpunkt und wir wollen das es Ihnen gut geht.

Gestalten Sie Ihre Garderobe nach dem Zwiebelprinzip und tragen wetterfeste Kleidung und Schuhe. Denken Sie auch an Mütze und Schal. Wir erleben zwei halbe Tage miteinander und werden die meiste Zeit in der Natur verbringen. Den Abschluss der beiden halben Tage werden wir in einer Lokalität verbringen, auch um uns aufzuwärmen. Wir reflektieren diese beiden besonderen Tage und lassen Sie bei einer Feedbackrunde ausklingen.

Wer sind Ihre Begleiter/Coaches an diesem Tag?

Elke Brunner

Begleitet erfolgreich Menschen in den Bereichen berufliches und persönliches Wachstum und Wohlbefinden. Sie ist Business Coach sowie Life Coach und arbeitet mit ihren Klienten an Themen zur Persönlichkeitsentwicklung sowie beruflichen Neuorientierung nach dem Motto „Ab 40 steigt man anders um“.

Christiane Enderlein

Begleitet erfolgreich Menschen, die nur noch funktionieren und ihren eigenen Bedürfnissen & Wünschen auf die Spur kommen wollen. Sie ist Life Coach und arbeitet mit ihren Klienten an den Themen Lebensqualität im Alltag, nach dem Motto „Lebenslust statt Lebensfrust“.

Verschenken Sie diesen Tag!

Suchen Sie noch ein besonderes Geschenk für Ihre Liebste oder Liebsten? Oder beschenken Sie sich selbst. Dafür eignet sich dieser Tag ganz besonders. Sie verschenken bzw. nehmen Sie sich einen Tag Zeit. Einen Tag der Ruhe, des Loslassens, der Reflektion, des Austauschs und des Wohlbefindens. Themen, die im Alltag zu kurz kommen und für die wir uns das ganze Jahr oft keine Zeit nehmen.

Wieso der 16./17.03.2012? Wir haben diesen Termin im März gewählt, weil am 20.03.2012 der offizielle Frühlingsanfang ist. Die Natur ist dann in Aufbruchstimmung und wir werden wieder aktiver und sind ebenfalls bereit Altes loszulassen & das Neue einzuladen!

Wir freuen uns auf Sie! Seien Sie dabei - auf einer Reise zu sich selbst. Anmelden können Sie sich über das beiliegende Antwortfax oder per Mail. Fragen beantworten wir gern auch telefonisch.

Ihre

Elke Brunner & Christiane Enderlein

Lass los was Dich am Fliegen hindert.