

Eine Auszeit für die Seele

In unserem Alltag finden wir oft keine Zeit, mal innezuhalten, uns mit unseren Wünschen und Träumen zu beschäftigen und Kraft zu tanken.

Zahlreiche berufliche und private Verpflichtungen verstellen den Blick auf das Wesentliche und schlimmstenfalls vernachlässigen wir unsere Bedürfnisse und verlieren uns selbst. Stress, Unzufriedenheit und Überlastungen können die Folge sein.



Wir möchten Ihnen im Rahmen des Workshops „Auszeit für die Seele“ die Möglichkeit geben, Ihren Blick nach Innen zu richten, Ihre Wünsche und Bedürfnisse aufzuspüren, Ihre Potentiale (wieder) zu entdecken und neue Kraft zu schöpfen.

Krisen- und Stress-Resilienz sind eine der positiven Folgen.

Hierzu haben wir einen authentischen und friedlichen Ort Mitten in der Natur Frankreichs gefunden, der Sie unterstützt, wieder in die eigene Balance zu kommen.

Wir beschäftigen uns während dieser Woche mit diesen Themen:

- Wo stehe ich und wie kann ich wieder mehr in Kontakt zu mir selbst kommen?
- Wer bin, was macht mich aus, welche Stärken und Fähigkeiten habe ich?
- Welche Bedürfnisse und Wünsche stecken in mir und wie kann ich sie leben?
- Wie kann ich meine Selbstachtsamkeit in den Alltag integrieren?
- Wie gehe ich mit den alltäglichen großen und kleinen Hindernissen auf diesem Weg um?

Im Rahmen von Gruppenübungen und Einzelarbeit beschäftigen wir uns in kleinen Schritten und ganz intensiv mit uns selbst.

NLP- und Kreativitätstechniken, Wertearbeit, systemische Ansätze, wie Aufstellungen und Biographiearbeit, sowie geführte Meditationen und vieles mehr unterstützen uns, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erspüren, uns mit unseren Beziehungen, Werten und Potentialen auseinandersetzen und neue Ziele entwickeln.

Zusatzangebot

Sollten sich aus diesem Workshop Fragen ergeben, die Sie gerne zeitnah in einem Zweiergespräch klären möchtest, stehen wir gerne Ihnen im Rahmen einer persönlichen Coachingstunde zur Verfügung.

Das Programm

8. Juni 2014

Individuelle Anreise
17.00 Uhr Get-together und Kennenlern-Runde
20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

9. bis 13. Juni 2014

Die Workshops mit unterschiedlichen Themen finden jeweils von 09.30 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr statt.

14. Juni 2014

Nach dem Frühstück treffen wir uns ein letztes Mal, um über das, was wir an neuen Ideen und Zielen mit nach Hause nehmen, zu sprechen. Ab 11.00 Uhr Abreise oder Verlängerung des Aufenthalts auf Wunsch.

Zwei Nachmittage stehen für herrliche Wanderungen, Spaziergänge, Exkursionen in die Umgebung oder für das süße Nichtstun und die Reflexion zur freien Verfügung.

Der Seminarort: Ruhe, mildes Klima und Natur pur



Auf der Suche nach einem authentischen und friedlichen Ort haben wir das kleine französische Dorf Chazelle l'Echo mit dem Gutshof „La Tour de Giry“ aus dem 17. Jh. gefunden - am Rande des Naturparks des Morvans, im Herzen des Burgunds gelegen.

Ruhe, Respekt und die Liebe zur Natur sind die Werte, die das Gastgeber-Paar Elisabeth et Jean-Michel Sénéchal auf ihrem Gutshof teilen möchten. Das Haus bietet dem Authentizität und

Charme, kombiniert mit modernem Komfort.

Unser Workshopraum befindet sich im ehemaligen Schafstall des Hofes. Insgesamt 150 m² und zwei eigene Terrassen bieten uns Ruhe und Privatsphäre für das Seminar.

Die Zimmer

Für die Übernachtungen stehen im Gutshof sechs Zimmer mit eigenem Badezimmer zur Verfügung, die als Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer buchbar sind.

Bei der Ausstattung der Zimmer haben sich unsere Gastgeber entschieden, sich auf das Wesentliche zu beschränken, aber auf Komfort nicht zu verzichten. Es gibt keinen Fernseher, ein Internetanschluss (WLAN) kann kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Kulinarische Köstlichkeiten genießen

Im Preis enthalten sind das Frühstück, ein mehrgängiges Abendessen und die Getränke.

Unsere Gastgeber legen Wert auf qualitativ hochwertige Produkte. Beim Frühstück dürfen wir uns auf u.a. selbstgemachte Marmeladen und frisches Brot freuen.

Der schöne Speisesaal aus dem 17. Jh. lädt uns abends zu feinen Speisen ein, die mit Leidenschaft und mit frischen eigenen oder regionalen Produkten zubereitet werden. Es gilt, die kulinarische Köstlichkeiten aus dem Burgund zu entdecken: Die einfachen Freuden und reichen Aromen der Region.

Kosten und Buchung

Die Seminarkosten betragen pro Person: 340 €

Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Person/Nacht inkl. Frühstück, Abendessen, Getränken):

Im Einzelzimmer mit Bad 74,- €

Im Doppel- oder Dreibettzimmer mit Bad 60,- €

Anmeldung

Wir empfehlen, mit der Reservierung nicht zu lange zu warten, da die Plätze begrenzt sind.

Anmeldeschluss: **28. Februar 2014**

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung an kontakt@stephanie-hollstein.de.

Ein Anmeldeformular findest Du auch auf

www.auf-ins-glueck.de

Mit der Anmeldung ist eine Vorauszahlung in Höhe von 100 € zu leisten.

Eine kostenlose Stornierung ist möglich bis zum 28.2.2014. Die Anzahlung wird in diesem Fall zurückerstattet.

Anreise: Ein Weg, der sich lohnt

Individuell mit dem Auto, per Bahn oder Bus nach Dijon (Direktverbindung Düsseldorf-Dijon). Ab Dijon geht es weiter mit Bus nach Fantangy. Ab dort Transfer zum Seminarort.

Wir koordinieren gerne Ihre Pläne für eine Fahrgemeinschaft.

Sonstiges

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Weitere Informationen unter 0163.3323006 oder www.auf-ins-glueck.de und www.petra-hofmann.info.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre Wegbegleiterinnen in der Auszeit-Woche:



Petra Hofmann
Systemische Beraterin
& Familientherapeutin
NLP-Practitioner
(DVNLP)



Stephanie Hollstein
Coach & Psychologische
Beraterin
NLP-Master (DVNLP)
Meditationslehrerin

Einladung zur Seminarwoche

Auszeit für die Seele

Zu sich selbst finden,
Kraft schöpfen, Träume
wieder entdecken

**Mit Genuss in Balance
kommen**

8. bis 14. Juni 2014 in Frankreich

Petra Hofmann
Stephanie Hollstein