



Nutzen Was haben Sie von dem Retreat-Workshop

Mehr Klarheit, mehr Gelassenheit, mehr Willen, mehr Muße, mehr Bewegung, mehr Genuss und mehr Techniken ...

Sie haben endlich einen Termin mit sich selbst, um sich mit Muße und Ruhe Ihren eigenen wichtigen Themen zu widmen und individuelle Lösungen zu entwickeln.

Sie lernen verschiedene Zugänge und Techniken für das „Loslassen“ kennen - ebenso wie einfache Wege zu mehr Bewegung.

Sie erkennen mehr von Ihren inneren Werten, Antreibern, Bedürfnissen und Überzeugungen.

Der Workshop vermittelt wichtige Kompetenzen zur Selbstführung wie beispielsweise Introspektion, Reflexivität und Flexibilität sowie Techniken, die Sie zukünftig auch in Ihrem Business-Kontext anwenden können.

Sie haben die Gelegenheit zum intensiven Einzelcoaching.

Sie gewinnen Abstand und finden dabei neue Lösungen für Ihre Themen.

Bei aller Individualität – der Kontakt und der Gedankenaustausch mit anderen interessanten Menschen am Rande dieses außergewöhnlichen Formates bringt Sie auch persönlich weiter.

FAQ Frequently Asked Questions

▪ **Wie viel Zeit für ein individuelles Coaching wird für mich/jeden einzelnen zur Verfügung stehen?**

Wir haben im Ablauf täglich individuelle Zeit eingeplant, die für Coaching oder für persönliche Stille verwendet werden kann. Bei zwei anwesenden Businesscoaches und einer dritten Trainerin für Bewegung und Entspannung mit je zwei Stunden am Tag ergeben sich so 12 Stunden echte Coachingzeit für alle Teilnehmer. Die einzelnen Gespräche werden terminiert und daneben gibt es noch genügend Zeit bei den Mahlzeiten, abends und beim Laufen, um sich intensiv auszutauschen. Jeder wird nach dem Retreat mit wirksamen Ergebnissen oder neuen Erkenntnissen ausgestattet sein. Wir wahren Ihre persönliche Privatsphäre auf jeden Fall!

- **Werde ich den sportlichen Anforderungen gewachsen sein?**

Ja, da wir nur „leichtlaufen“ werden. Das ist Laufen mit einer Geschwindigkeit, bei der man sich locker unterhalten kann. Außerdem können wir je nach Gruppenzusammensetzung zwei parallele Gruppen bilden; die eine zielt auf 20 Minuten Laufzeit mit geringem Tempo, die andere auf ca. 40 Minuten mit mittlerer Geschwindigkeit. Denkbar ist auch lediglich Nordic Walking, dies kann vor Ort gerne abgestimmt werden. Das Aufwärmen und Qigong werden vorher und nachher gemeinsam durchgeführt. Im Vordergrund soll das Gruppenerlebnis und die Bewegung für den Körper stehen und nicht Anstrengung, Höchstleistung oder Sport! Es wird sich sicher jeder auf seinem Konditionsniveau wohl fühlen können. Und die „Nicht-Läufer“ die lieber ruhen wollen, haben die Gelegenheit dazu.

- **Ist eine Teilnahme als Paar möglich/ was hat eine Teilnahme als Paar für Vorteile/Zusatznutzen?**

Wir selbst haben als Paar einen großen Teil unserer Ausbildungen gemeinsam besucht, während wir die Übungsteile - i.d.R. mit Dritten - absolviert haben. Abends konnten wir gemeinsam Erfahrungen austauschen und integrieren. Gemeinsam zu wachsen und Grenzen zu überschreiten kann für Paare außerordentlich belebend sein, wenn ansonsten alles stimmt. Dies ist somit für manche eine tolle Chance, für manche mag es besser sein allein zu kommen. Dies können wir gerne vorab bei einem telefonischen „Beratungsgespräch“ mit den jeweiligen Interessenten besprechen.

- **Ist der Workshop irgendwie „esoterisch“?**

Wir werden mit Körper und Geist arbeiten und entspannen, ganz den natürlichen Bewegungsformen und Energien folgend, ohne jeden „religiösen“ oder sonst ideologisch gefärbten Inhalt.

- **In wie weit ist meine Privatsphäre durch die Arbeit in der Gruppe gefährdet?**

Ihre Privatsphäre wird immer gewahrt sein und Sie können zu jeder Zeit selbst bestimmen, wie viel Sie von sich preisgeben möchten. Auch im Bezug auf die Einzel- und Coachinggespräche bleibt Internes immer intern und nichts wird in die Gruppe getragen, was Sie nicht „veröffentlichen“ möchten, ein wie auch immer geartetes „Seelenstriptease“ ist ausgeschlossen.

- **Warum findet der Business Retreat gerade in Himmelfort statt?**

Es ist wichtig, eine andere Umgebung als sonst für den Retreat zu nutzen – und dabei etwas Abstand von zu Hause bzw. vom Business-Alltag zu haben. Wir sind in einer liebevoll eingerichteten Landhaus-Villa direkt am Haussee in Himmelfort, etwa 90 km nordwestlich von Berlin. Die Villa verfügt über Apartments und Doppelzimmer in privater Atmosphäre mit schönem Ambiente, Stil und Komfort und gehört mit Sicherheit zu einer der schönsten Ferienanlagen der Region Berlin-Brandenburg. Informationen zur Anreise können Sie unserem Programm-Flyer entnehmen.