

EIGENZEIT

Mind & Life Journey

max. 8 Teilnehmer | Online Pre-Workshop | 4 Tage in Südtirol |
Online Post-Workshop



LUST BILANZ ZU ZIEHEN UND DICH NEU AUSZURICHTEN?

Entschleunigen von der Schnellebigkeit des Alltags in den Bergen Südtirols. Fernab von Straßen, Fernseher oder anderen Ablenkungen. Einen Schritt zurücktreten und auf dein Leben schauen. Das Innehalten, das Hinschauen, das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und das Gestalten des eigenen Lebens – privat wie beruflich. Wir wollen während dieser Eigenzeit selbst der Mittelpunkt sein, Zeit für die Entwicklung von Ideen und der Umsetzung des eigenen Plans. Der Kraft- und Sehnsuchtsort BRIOL bietet uns die natürlichen Einfachheit um Raum zu schaffen für angeleitete und freie Selbstreflexion.

WAS BRAUCHST DU FÜR EIN PASSENDES UND ERFÜLLTES LEBEN?

Wissen über dich selbst und deine Bedürfnisse. Wege, um nach und nach dein eigenes Potential zu entfalten. Die Erkenntnisse über für dich wichtige Beziehungen und die Art und Weise, wie du sie gestalten möchtest. Ein Rucksack voll Tools und Methoden, um deinen Plan umzusetzen. Die Gruppe wird von mir und Anna Abelein durch die Mind & Life Journey geführt.



GUTE GRÜNDE FÜR DEINE TEILNAHME

- Klarheit wo du stehst und Orientierung über deine nächsten Schritte
- Methodenkasten und einen kreativen Prozess für deine Vorhaben immer wieder anwenden kannst
- Praktiken für mehr Balance und Energiemanagement
- Freude am intensiven Erfahrungsaustausch
- Unterstützung in der Umsetzung und Netzwerken mit gleichgesinnten Menschen

Die Mind & Life Journey umfasst insgesamt eine Zeitspanne von 6 Wochen.
Start mit Pre-Workshop: 16.09.23 (virtuell) | Reisezeit in Südtirol: 29.09.-
03.10.23 (Präsenz) | Abschluss mit Post-Workshop: 20.10.23 (virtuell)

1

VORGESPRÄCH

Virtuell oder in Präsenz

2

PRE-WORKSHOP - Virtuell (per Zoom)

Vor unserer Reise nach Tirol starten wir mit einem Pre-Workshop:
Online, gemeinsam mit allen Teilnehmer:innen.

3

EIGENZEIT IN BRIOL

Wir wollen während dieser Eigenzeit selbst der Mittelpunkt sein,
Innehalten, Bilanz ziehen, Ideen und Strategien für Neues entwickeln und
in die Umsetzung kommen. Du entwirfst einen Plan, wie du die deinen
Weg gehst und die Hürden überwindest.

Um euch auf eurer Reise zu unterstützen, arbeiten wir mit Methoden
aus unserer langjährigen Coaching-Praxis, aus der Achtsamkeit, aus
dem Life Design Thinking – ein erprobter Ansatz, der auf
jahrzehntelanger Forschung und Entwicklung an der Stanford University
basiert und der positiven Psychologie.

4

POST-WORKSHOP ZUM ABSCHLUSS - Virtuell (per Zoom)

Vier Wochen nach der Zeit in BRIOL findet ein virtueller Workshop statt.
Dabei werden wir unsere individuellen Erfahrungen aus dem Alltag in der
Gruppe austauschen. Welche Hürden haben sich dir in den Weg
gestellt? Und wie hast du sie gemeistert?

5

EINZEL - FOLLOW UP (individuell zu vereinbaren)

Im virtuellen Coaching stehen wir dir one-to-one zur Seite, besprechen
mit dir deine eigenen Erfahrungen und arbeiten an den Hindernissen, die
dir noch im Weg stehen.

Weitere Informationen unter:
<https://www.stein-hanusch.de/eigenzeit-mind-life-journey-herbst-2023/>

PREIS

840 €

Company: 1.300 €

Anmeldung:

Anette Stein-Hanusch
Mobil: +49 172 294 90 45
info@stein-hanusch.de

Anna Abelein
Mobil: +49 176 24 70 12 47
anna.abelein@protostart.de

Der Kraftort BRIOL liegt zwischen
Brixen und Bozen auf 1.300 m.

Schau mal hier: www.briol.it

Kosten für die Unterkunft incl. Verpflegung in BRIOL.
Preise liegen pro Nacht/Person zwischen 95,00 und
125,00 € (möglich im Einzel oder Doppelzimmer /
Ferienwohnung 3er Belegung / 4er Belegung,
Einäugle)

Einführungspreis für die Mind & Life Journey zzgl.
MwSt., Anreise, Unterkunft und Verpflegung.