

EIGENZEIT

Mind & Life Journey

Virtueller Pre-Workshop | 4 Tage in Südtirol | Virtueller Post-Workshop



MUT ZUR VERÄNDERUNG

Bist du unzufrieden mit dem, wie es gerade ist? Hält dich dein Alltag in einer unbefriedigenden Situation – beruflich oder privat? Oder möchtest du den nächsten Schritt in deiner Lebensphase planen?

Mit unserer Mind & Life Journey unterstützen wir dich dabei neue Wege zu entdecken und sie für dich begehbar zu machen.

LUST BILANZ ZU ZIEHEN UND DICH NEU AUSZURICHTEN?

Sehnst du dich auch nach Entschleunigung? Danach, einen Moment innezuhalten und einmal tief in dich hineinzuschauen? Dann komm mit uns ins Berghotel BRIOL, ein Rückzugs- und Wohlfühlort. Ein Platz, um die Seele baumeln zu lassen, eingebettet in die sanften Bergwiesen oberhalb von Barbian im wunderschönen Südtirol. Fernab jeglicher Ablenkungen und umgeben von einer atemberaubenden Bergwelt bekommst du die Möglichkeit, dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, um wieder Klarheit zu gewinnen, die du brauchst, um dich neu zu orientieren.

WAS BRAUCHST DU FÜR EIN ERFÜLLTES UND PASSENDES LEBEN?

Zeit sich zu Besinnen auf das, was dir wirklich wichtig ist: Du! Wissen über dich selbst, deine Bedürfnisse und deine Kraftmomente. Neue Wege, um dein Potenzial zu entfalten – Schritt für Schritt. Erkenntnisse über für dich wichtige Beziehungen und die Art und Weise, wie du sie gestalten möchtest. Mit Life Design Methoden, Coaching in der Gruppe sowie morgendlichen Übungen aus Meditation und Yoga deine Eigenzeit erleben. Ein Methodenkasten und kreativer Prozess, den du für deine Vorhaben immer wieder anwenden kannst, um die Umsetzung deiner Pläne und Ziele im Alltag zu erleichtern.



DAS WIRST DU MITNEHMEN:

- Klarheit, wo du stehst, und Orientierung über deine nächsten Schritte, um deine persönliche Situation nach deinen Wünschen und Vorstellungen aktiv zu verändern
- Praktiken für mehr Balance und Energiemanagement
- Intensiver Erfahrungsaustausch mit Menschen in ähnlichen Situationen
- Unterstützung in der Umsetzung und Netzwerken mit gleichgesinnten Menschen
- Gemeinsam stecken wir die Köpfe zusammen und entwickeln Lösungen – jeder aus seinem Blickwinkel

Die Mind & Life Journey umfasst eine Zeitspanne von 6 Wochen. Start mit dem Pre-Workshop: 14.09.24 (virtuell) | Reisezeit in Südtirol: 28.09. - 02.10.24 (analog) | Abschluss mit dem Post-Workshop: 19.10.24 (virtuell)

1

VORGESPRÄCH (individuell zu vereinbaren)

Virtuell oder in Präsenz

2

PRE-WORKSHOP – Virtuell – Samstag 10:00-13:00 Uhr

Die Eigenzeit beginnt mit allen Teilnehmenden zusammen. Wir lernen uns kennen, besprechen die Vorbereitungen und wie wir während der Eigenzeit in Briol vorgehen.

3

EIGENZEIT IN BRIOL – Samstag 15:00 Uhr bis Mittwoch 14:00 Uhr 4 Tage Konzentration auf das Wesentliche: Dich!

Wir helfen dir bei deiner persönlichen Standortbestimmung. Dabei arbeiten wir mit Methoden aus unserer langjährigen Coaching-Praxis, aus der Achtsamkeit, aus der positiven Psychologie sowie dem Life Design Thinking – ein erprobter Ansatz, der auf jahrzehntelanger Forschung und Entwicklung an der Stanford University basiert. Du entwirfst einen Plan, wie du deinen Weg gehst, deine Ziele verfolgst und die Hürden überwindest. Wir schaffen Raum für angeleitete und freie Selbstreflexion, lassen Ideen entstehen und wachsen und bereiten die Umsetzung in den Alltag vor.

4

POST-WORKSHOP – Virtuell – Samstag 10:00-13:00 Uhr

Vier Wochen nach unserer gemeinsamen Eigenzeit findet ein virtueller Workshop statt. Dabei werden die individuellen Erfahrungen mit der Umsetzung der neu entworfenen Pläne in der Gruppe ausgetauscht. 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-on-one zur Seite, besprechen mit dir deine eigenen Erfahrungen und arbeiten an den Hindernissen, die dir noch im Weg stehen.

Weitere Informationen unter: www.stein-hanusch.de

PREIS

845 €

Company: 1.480 €



Dein Team in BRIOL:

Anette Stein-Hanusch · www.linkedin.com/in/anette-stein-hanusch

Helga Brüggemann · www.linkedin.com/in/helgabrueggemann

Laura Fischer · www.linkedin.com/in/laura-fischer-in

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

Der Kraftort BRIOL liegt zwischen Brixen und Bozen auf 1.300 m. Schau hier: www.briol.it

Kosten für Unterkunft und Verpflegung in BRIOL. Person/Nacht ab 137,00 €. (Frühstücks- u. Mittags Salat-Buffer, 3-Gänge Menü)

Anmeldung: **Anette Stein-Hanusch**
Mobil: +49 172 294 90 45 · ash@stein-hanusch.de