

KURSAUF



PREMUDA

SONNE MEER
INSEL-SEMINARE

LEICHTIGKEIT MIT SUBSTANZ

Urlaubswoche mit Substanz 2018
auf der kroatischen Insel Premuda



mit Ihrem **Selbst** als Reisebegleiter

„FREISCHWIMMER“

– von Un-bewusst zu **Selbst**-bewusst –
– vom Autopilot zur Autonomie –

05. Mai bis 12. Mai 2018



Wir bieten Ihnen an:

**Ein Selbst-Führungs-Training auf einer Insel, die das ideale Ambiente dafür bietet:
Abgeschiedenheit, Ursprünglichkeit, Gelassenheit, Ruhe, Kraftplätze, Meer, Tiefgang.**



Warum „Frei-Schwimmer“? Wasser ist unser Element, beim gemeinsamen Lernen und Horizont-erweitern sind wir in unserem Element, unser gemeinsames Wissen trägt uns wie das Wasser, hin zu dem, was wir erreichen wollen – dafür haben wir einen Körper mit Gehirn, das beständig und mit Lust lernt. Uns von beschränkenden Ufern **freizuschwimmen** lädt neue Möglichkeiten in unser Leben ein. Sowohl in unserem Innenleben als auch am Meer!

Wir denken an eine Woche, die Sie bei sich ankommen lässt. An eine Woche, die Sie zu **sich** und von da aus **weiter** bringt. Wir denken an **individuelle Persönlichkeitsklärung** in mediterraner, naturbelassener Umgebung, **Ruhe, Genuss, Regeneration** durch **Bewegung** und **Entspannung**.

Lassen Sie sich auf die **spannende Begegnung** mit Ihrem **Selbst** und Ihren persönlichen **Stärken** ein, die Sie nach dieser Woche auf der Insel hin zu dem führen, was Sie für sich als **richtig** und **wohltuend** entdeckt haben.

Worum geht es?

Wo stehe ich und wo will ich eigentlich hin?? Manchmal ist mir alles zu viel! Zu wenig Zeit für mich... So beschreiben wir Zustände, in denen wir uns manchmal wiederfinden, wenn wir unserem Autopilot, unseren unbewussten Programmen, blind die Führung überlassen. Manchmal oder öfter. Beruflich oder privat.

Und meist wissen wir darum und können unsere inneren Antreiber sogar beim Namen nennen. Schauen zu, welches Spiel sie mit uns treiben, setzen uns zur Wehr, bekämpfen sie - und müssen oft feststellen, dass sie uns wieder am Schlafittchen haben.

Autonomie statt Autopilot ist die Devise!

Selbstführung – will heißen: was kann ich in meiner **Autonomie** dazu beitragen, dass ich **zufrieden** und **gesund** eine hohe **Lebensqualität** lebe, denn immerhin **sind Sie Ihr eigener und größter Schatz!** Autonomie heißt auch, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe. **Wie erreiche ich meine Ziele mit Freude und Motivation? Wie gelingen mir meine Vorhaben tatsächlich?**

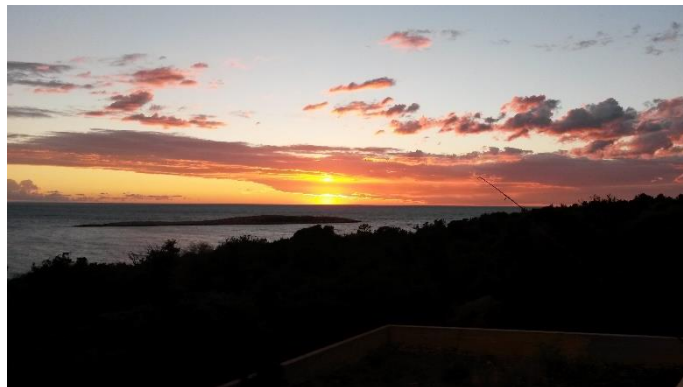
Wir zeigen und üben den individuellen Weg mit Ihnen, der Sie in Ihrer Autonomie ein großes Stück **wachsen** lässt.

Folgende Schritte gehen Sie, die Sie auch nach dem Kurs jederzeit als Werkzeug für sich nutzen können:

1. Was ist mein aktuelles Thema
2. So wird aus dem Thema ein echtes Ziel
3. Wir befüllen unseren Stärken-/Ressourcenpool
4. So setze ich meine Stärken ein, um mein Ziel zu erreichen
5. Und jetzt integriere und übertrage ich mein neues Wissen in mein Leben

Bei jedem dieser Schritte nehmen Sie Ihre unbewussten Anteile mit und holen sie so für Ihre Lebensführung mit ins Boot.

All das erleben Sie in einer Gruppe von Gefährten, die bereit sind, sich gegenseitig zu mehr Autonomie zu begleiten. Und die neugierig sind auf ihre und Ihre unbewussten Anteile.



Methoden:

Dies ist ein coach42-FREISCHWIMMERKURS angereichert mit Elementen aus dem NLP, dem Zürcher Ressourcenmodell, der systemischen Aufstellungsarbeit und der Kinesiologie.

- NeuroLinguistisches Programmieren (M. Hemrich)
- Zürcher Ressourcen Modell (M. Hemrich)
- Erkenntnistechiken aus Schulen wie Riemann/Thomann, Schulz von Thun (M. Hemrich)
- systemische Aufstellungsarbeit in Gruppen (H. von der Heiden)
- kinesiologisches Coaching (H. von der Heiden)
- Entspannungsreisen und Yoga: einfache Übungen, abgestimmt auf die Teilnehmer (M. Hemrich)

Rahmenbedingungen:

- Termin: 05. (Anreise) - 12. Mai 2018 (Abreise)
- Seminarbeginn: Samstag, 05. Mai 2018 ab 19.00 Uhr (Willkommens-Abendessen)
- Seminarende: Freitag, 11. Mai 2018 ca. 19.00 Uhr (Abendessen + Abschluss)

Zur Teilnahme an den Übungen sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Es gibt **keine Altersbegrenzung** und Sie müssen weder sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

In der Mittagspause hat jeder Teilnehmer/in täglich 3 Std. zur freien Verfügung.

Für selbst gewählte kleine Ausflüge o.ä. sind 2 halbe Tage freie Zeit vorgesehen (z.B. Zadar, Inselerkundungen). Dafür eventuell anfallende Kosten sind nicht inklusive.

Unterkunft



Das Seminarhaus bietet Apartments (für 8 bzw. 4 Personen), jeweils mit Bad und Küche. **Die Unterbringung hier ist inklusive:** s.a. www.gusterica.com
Nach Anfrage und gegen Aufpreis können auch Einzelzimmer in benachbarten Apartmenthäusern gebucht werden.

Verpflegung

7 mediterrane Abendessen aus der regionalen Küche inkl. nicht alkoholischer Getränke **sind im Preispaket inklusive.**

Während der Seminareinheiten steht ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.

Die Unterbringung in den Apartments mit Kochzeile ermöglicht eine individuelle Versorgung für Frühstück und die Mittagspause.

Im örtlichen Krämerladen können Sie die gängigen Lebensmittel erwerben.

Kosten

Für die **beschriebenen Seminarleistungen, ÜN im Seminarhaus, Abendessen und aufgeführte Nebenleistungen** berechnen wir als **Gesamtpreis 1020,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu entrichten. **Erst damit ist die Anmeldung rechtsgültig.** Die vollständige Summe ist 1 Kalenderwoche vor Abreise zu überweisen.

Anmeldeformulare mit weiteren Informationen erhalten Sie bei info@systeme-erkennen-verstehen.de und info@coach-42.de

Anmeldeschluss: 24.März 2018

Partnerbonus und Frühbucherrabatt

Erfolgt die Anmeldung bis zum **01. Februar 2018** erhalten Sie als Frühbucherrabatt **10% Nachlass**. Bei gleichzeitiger Anmeldung einer zweiten Person erhält der Anmelder **10% Partnerbonus**.

Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen beschränkt.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

An-/Abreise

Die An—und Abreise erfolgt mit eigenen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten.

Reisevarianten siehe: www.gusterica.com

Die Zusammenlegung von Gruppen für die An- und Abreise ist zu empfehlen und kann über die Veranstalter koordiniert werden.

Mitzubringen

Yogamatte (Isomatte), Sitzkissen, Trinkflasche, kleiner Rucksack, Sonnenschutz,

Badekleidung 😊, Badetücher, aktuelle Reisedokumente

Weitere Informationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns darauf, Sie auf der Reise mit Ihrem **Selbst** zu begleiten!





Martina Hemrich

Coaching • Mediation • Training
Yogalehrerin

Website: <http://coach42.de>

Mobil: 0179 52 48 825

E-Mail: info@coach-42.de



Hartmut von der Heiden

Persönlichkeitsklärung • Kinesiologie
Systemische Aufstellungen

Website: <http://systeme-erkennen-verstehen.de>

Mobil: 0178 47 25 672

E-Mail: info@systeme-erkennen-verstehen.de