

Einzelcoaching mit Selbsterkenntnis & Achtsamkeit zur Burnout-Prävention

**3 Tage Einzel-Auszeit in Garmisch-Partenkirchen –
zu jeder Jahreszeit**

**Burn on statt Burn out! Sich Lebensthemen widmen, Selbsterkenntnis erleben,
abschalten vom Alltag und Achtsamkeit als Lebenshaltung erlernen.**

Termine nach Vereinbarung.

Zur Ruhe kommen - mit Bergblick in Garmisch-Partenkirchen.

Mentale Stärke im Alltag durch Achtsamkeit

Wie Sie frischen Wind in Ihre unliebsamen Angewohnheiten bringen und stressresistent bleiben – erfahren Sie, welche Rolle die Praxis der Achtsamkeitslehre dabei spielt.

Achtsamkeitsübungen, Entspannung und Meditation für Körper und Geist

Wie Sie gut schlafen, Ihren Körper in heiklen und stressreichen Situationen achtsam als Signalgeber spüren lernen und damit gesund bleiben. Übungen drinnen & draußen.

Gute Beziehungen schaffen – sich selbst coachen lernen

Wie Sie herausfordernde Situationen gegenüber einem Mitmenschen selbst lösen können, sei es beruflich oder privat. Und wie Sie Ihnen achtsam gegenüber treten können.

Achtsame Bewegung ist Leben

Leichte Wanderungen in den Bergen und Spaziergänge denen hier keine Grenzen gesetzt sind.

Ihr Leben von außen betrachtet

Selbstmanagement, Achtsamkeit und Entspannung ist erlernbar.

Einzelcoaching zu persönlichen Themen mit dem professionellen Coach
Veronika Herrmann.

Programmablauf – entspannt für Sie gestaltet:

Vorab telefonisch: Informationsgespräch & persönliche Standortbestimmung

Abstecken relevanter **persönlicher Themen**. Verteilung erster laufender Aufgaben.

Übergeordnetes Ziel:

Persönliche Themenbearbeitung & Aufdecken individuell geeigneter Techniken zu Selbstmanagement und Achtsamkeit zur nachhaltigen Integration in Berufsalltag und Privatleben. Den eigenen Körper wieder spüren und entspannen zu lernen.

Ankunftstag – freier Abend – erstmal in Ruhe ankommen:

17:00 Einchecken in einer Unterkunft Ihrer Wahl

Ggf. Informationsgespräch, nur falls nicht vorab telefonisch geschehen.

19:00 Uhr Abendessen

Abendspaziergang zum Ankommen empfohlen, Nachtruhe.

Kommunikation

auszeit-vroni@veronika-herrmann.de
Garmisch-Partenkirchen

Internet

www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de

Tag 1

Ab ca. 07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Einzelcoachingsitzung Thema I in der Praxis in Garmisch-Partenkirchen Selbstmanagement und Achtsamkeit im Berufsalltag

Gute Beziehungen am Arbeitsplatz schaffen – beruflich wie privat

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 14:00 Uhr

Erlernen einer Entspannungstechnik für den Berufsalltag I - drinnen & draußen
und des Gefühls für An- und Entspannung in Stresssituationen:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson für das Büro und für zuhause

Frei – Ihre Chance auf echte Auszeit mit sich selbst draußen

Weitblick auf die **Berge und Bewegung an der frischen Luft**, Unternehmungen,
Spazieren, Wandern, Radeln (Leihräder gibt es vor Ort).

19:00 Uhr Abendessen

Ende des Tages – Zeit für sich allein und die schriftlichen Coachingaufgaben

Nachtruhe

Tag 2

Ab ca. 07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Einzelcoachingsitzung Thema II in der Praxis in Garmisch-Partenkirchen.

Achtsames Selbstmanagement ist erlernbar - Trainer-Input:

Wissen und nachhaltige Techniken zum Umgang mit sich selbst im Berufsalltag
Achtsamkeitslehre, Atem- und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag.

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 15:00 Uhr

Themenspaziergang zum Thema persönliche Wünsche & Bedürfnisse,
Erlernen von **Minuten-Entspannungsübungen** inmitten der Berge

Frei – Ihre Chance auf echte Auszeit mit sich selbst draußen

Weitblick auf die **Berge und Bewegung an der frischen Luft**, Unternehmungen,
Spazieren, Wandern, Radeln (Leihräder gibt es vor Ort)

Kommunikation

auszeit-vroni@veronika-herrmann.de
Garmisch-Partenkirchen

Internet

www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de

Tag 3

Ab ca. 07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Einzelcoachingsitzung Thema III in der Praxis in Garmisch-Partenkirchen Stressmanagement im Berufsalltag:

Reflektion von Glaubenssätzen, Einstellungen, Lebensvision

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 14:00 Uhr

Stressmanagement ist erlernbar - Trainer-Input:

Wissen und nachhaltige Techniken zum achtsamen Umgang mit Stress im Berufsalltag

Erlernen einer Entspannungstechnik für den Berufsalltag II – drinnen & draußen

Meditationen für daheim und „Entspannungsquickies“ fürs Büro

14:00 -14:30 Uhr Abschlussgespräch, dann

Freizeit - Ruhe oder Bewegung – Schwimmen, Spazieren oder eine leichte Radtour mit dem Bergpanorama von Garmisch-Partenkirchen – Sie haben die Wahl!

Offizielles Ende des Einzelcoachings – Heimreise oder weiterer Aufenthalt

Nachbetreuung: Der Klient bekommt als Teilnehmer dieses Einzeltrainings die Möglichkeit zum Sonderpreis von 80 EUR/Std. Einzelcoachingsitzungen in meiner Garmisch-Partenkirchener Praxis zu nehmen.

Zur Förderung der Nachhaltigkeit:

Der Klient bekommt die freiwillige Aufgabe Monatsberichte nach einer vorgegebenen Struktur an mich zu schreiben. So reflektiert er sich weiterhin regelmäßig selbst.

Weiterhin kann er sich per E-Mail oder telefonisch jederzeit an mich wenden.

Ich freue mich, Sie darin zu unterstützen, sich eine inspirierende Auszeit zu gönnen!

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Entspannungseinheit
- auf Wunsch Wanderausrüstung und -bekleidung, -schuhe
- feste knöchelhohe Schuhe zum Spaziergehen
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Mütze, Handschuhe je nach Jahreszeit
- Wasserflasche, Sonnencreme, Sonnenhut
- auf Wunsch eigenes MTB oder Fahrrad
- evtl. Radbekleidung und Turnschuhe (Leihräder im Ort ausleihbar)
- Badesachen
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Einzel-Auszeittage in Oberbayern so brauchen ☺

Kommunikation

auszeit-vroni@veronika-herrmann.de
Garmisch-Partenkirchen

Internet

www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de

Teilnehmerzahl: 1

Ihr professioneller Coach: Veronika Herrmann, Profil: www.veronika-herrmann.de

Einzelcoachinghonorar: 995 € inkl. 19% MwSt für 1 Person für 3 Tage á 4-5 Std.
Einzelcoaching inklusive meist telefonisches Vorab-Informationsgespräch, Abschlussgespräch vor Ort und Nachbetreuung mit monatlichem Auszeit-Tipp und 31-tägigem Auszeitipp-Videoseminar. Preis ohne Übernachtung.

3 Auszeittage - Termine an Werktagen:

Ihr Wunschtermin Montag bis Freitag zu jeder Jahreszeit gerne nach Vereinbarung.
Wochenende auf Anfrage.

Buchung:

Übernachtung: 3 Übernachtungen in einer Unterkunft Ihrer Wahl. Viele Klienten hängen gerne auch noch ein paar Tage davor oder dahinter an. Ihre Unterkunft buchen Sie sich bitte selbst. Gerne bin ich bei der Auswahl einer für Sie persönlich geeigneten Unterkunft behilflich. Infos zu Unterkünften & dem schönen bergnahen Urlaubs-Ort Garmisch-Partenkirchen unter www.gapa.de, hier unter Gastgeberliste.

Kontakt Coach: Veronika Herrmann
auszeit-vroni@veronika-herrmann.de
www.auszeitwoche.de &
www.veronika-herrmann.de

Seit 2006 arbeite ich mit meinen Klienten und Firmen zum **Thema Stressmanagement**. Als **professioneller Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie** freue mich darauf, auch Sie in Ihrer Auszeit zu unterstützen!

Garmisch-Partenkirchen ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen!

Ihre



Auszeit-Vroni
Veronika Herrmann