



## **REFRESHER ZUR AUSZEITWOCHE - Achtsamkeit und Selbsterkenntnis (NUR für ehemalige Auszeitwochen-Teilnehmer!)**

### **Ein Refresher-Seminar mit Coach Veronika Herrmann**

Hier geht es zum Refresher-Seminar zur Auszeitwoche in Balderschwang. Teilnehmen können nur diejenigen, die bereits am Basisseminar Auszeitwoche teilgenommen haben. Also zuschlagen und wieder einmal Ich-Zeit im Wir erleben! Vielleicht willst Du ja auch ein paar Tage dranhängen.

Im Seminar werden wir Bekanntes auffrischen, so dass Du zu Dir selbst „Heimkommen“ und auch Neues ausprobieren kannst. Und Du wirst bekannte und neue Gesichter (wieder-) sehen! Der zeitliche Ablauf wird wie in den letzten Jahren gewohnt, die Morgen- und Abendeinheit samt einem Achtsamkeitsgang draußen sein. Start wird planmäßig 18 Uhr Treff in der Kräuterei am ersten Abend und Ende am letzten Tag nach Morgeneinheit und Frühstück sein, also ca. 11 Uhr.

Der Gesamtpreis, siehe unten, wird komplett im Hotel abgerechnet mit 25% Anzahlung vorher. Sollte jemand eine Rechnung von mir persönlich brauchen, so können wir das natürlich getrennt verrechnen, einfach mir bei der Anmeldung Bescheid sagen. Die Zimmerreservierung und Anzahlungsbitte erhaltet Ihr dann vom Hotel.

## **Veronika Herrmann**

Als ursprüngliche Physiotherapeutin hat sich Veronika Herrmann zum körper- und lösungsorientierten Coach für Lebensthemen, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Meditation und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPrG) weitergebildet. Sie arbeitet als selbständiger Coach, Seminarleiterin für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Garmisch-Partenkirchen. Veronika Herrmann ist aktive Bergsportlerin und kennt die Wichtigkeit der Regeneration von Körper und Geist. Ihr Hauptanliegen ist es, Ihren Teilnehmern einen entspannten und achtsamen Lebensstil in der Alltagspraxis nahe zu bringen und ihn unabdingbar auch selbst zu leben. Näheres zur Seminarleiterin [www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de) und [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de).

## **Der Refresher-Ablaufplan – entspannt für Dich gestaltet:**

**Tag 1: Anreise, Begrüßungsrunde 18:00 Uhr (Rezeption bzw. Kräuterei); ca. 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen**

---

### **Tag 2**

**08:00 Uhr: Morgeneinheit** 1-1,5 Std. (Meditation, Morgenrunde, Übungen, Dyaden)

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

**11:00 Uhr: Achtsames Gehen** – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen  
Nachmittag zur freien Verfügung

**17:00 Uhr Abendeinheit** 1-1,5 Std. (Abendrunde, Tagesthema, Übungen, Entspannungseinheit)

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen (je nachdem welche Zeit wir gemeinsam absprechen)

21:30 Uhr: Auszeit

---

### Tag 3

**08:00 Uhr: Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

**(Optional je nach Wetter am Vortag:**

**11:00 Uhr: Achtsames Gehen** – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std)

Sonst: Auszeittag zur freien Verfügung

13:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

**17:00 Uhr Abendeinheit** 1-1,5 Std.

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

---

### Tag 4

**08:00 Uhr: letzte Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: letztes gemeinsames Frühstück

Anschließend steht der Tag zur freien Verfügung inkl. SPA-Nutzung

### Facts & Figures:

---

#### Bitte mitbringen:

- Schreibzeug bestehend aus A4-Block und Stift
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Seminareinheiten
- Wanderausrüstung und -bekleidung, feste knöchelhohe (Wander-)Schuhe
- kleinen Wanderrucksack, Wasserflasche, Sonnencreme
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Sonnenhut, Mütze, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Badebekleidung (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Körperübungen & Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Auszeitwoche in Bayern noch so brauchen ... ☺

**Teilnehmerzahl:** Ca. 4-10. Refresher-Einzeltraining in Garmisch auf Anfrage gerne.

**Nachbetreuung:** E-Mail-Kontakt, Telefonate und Vernetzung der Gruppe untereinander. Auszeit-Videotipps und monatlicher praktischer Auszeitipp per E-Mail.

Steuerliche Absetzbarkeit dieses Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung möglich.

### **Preis Refresher-Seminar & Hotel:**

**3 Übernachtungen und tägliche Seminareinheiten** in der HUBERTUS Alpin Lodge & Spa **inklusive einer HolisticSoft-Massage à 50 min.** kosten **937€ bis 997€** pro Person **je nach verfügbarer Zimmerkategorie, inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit.

- Klassik-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
550,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 937,- EUR
- Comfort-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
580,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 967,- EUR
- Deluxe-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
610,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 997,- EUR

Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises.

### **Refresher-Termine:**

**2017: 11.11.-14.11.2017**

**2018: 26.4.-29.4.2018**

Und solltest Du schon einen Tag früher an- oder abreisen können, so verlängere gerne direkt im Hotel HUBERTUS Deine Buchung. Denn Gelassenheit im Seminar ist Trumpf!

### **Buchung:**

Online unter **www.auszeitwoche.de** & **www.veronika-herrmann.de**  
Veronika Herrmann, Garmisch-Partenkirchen (Seminarleitung),  
**auszeit-vroni@veronika-herrmann.de**.

#### **oder**

HUBERTUS Alpin Lodge & Spa unter Tel. +49 (0)8328/9200 und  
**info@hotel-hubertus.de**, **www.hotel-hubertus.de**.

### **Das Angebot inkludiert außerdem:**

- Wohlfühl-Kulinarik mit Frühstücksbuffet, vitalem Lunchbuffet am Mittag und einer kleinen Kuchenauswahl am Nachmittag. Gourmet-Dinner mit drei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl. Einmal wöchentlich Themenbuffet, danach Allgäuer und Bregenzer Käsespezialitäten an der Bar. Begrüßungsaperitif bei Anreise, Obst auf dem Zimmer bei Anreise, Tee- und Wasserbar.

- Benutzung der weitläufigen Sauna- und Wohlfühl-Landschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Softsauna, Kräutersauna, Außensauna und ganzjährig beheiztem Außenpool.
- **1 HolisticSoft-Massage á 50 min**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm mit Rückenfit, Yoga, Pilates, 5 Tibeter, Stretch & Relax, AquaFit, Bodystyling und die Nutzung der topmodernen Fitness Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren, Sonnenaufgangs- und (Schneesuh-) Wanderungen, je nach Jahreszeit.
- Den Fussreflexzonenparcours VIA SENSUS: eine außergewöhnliche Fußstrecke zur gezielten Stimulation der Reflexzonen auf 1044 m Höhe.

Balderschwang ist eine Pause wert, das hast Du ja bereits erfahren.

Der Refresher wird Dich wieder einmal ein Stückchen mehr zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Ich freue mich auf die Refresher-Auszeit mit Dir und Euch!

Deine

*Auszeit - Vroni*

Auszeit-Vroni  
Veronika Herrmann