



Einzelcoaching mit Selbsterkenntnis & Achtsamkeit zur Burnout-Prävention

3 Tage Einzel-Auszeit in & um Leipzig – zu jeder Jahreszeit

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

Zu sich selbst kommen - in & um Leipzig.

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

Grün für lange Spaziergänge, Radtouren und schöne Seen zum Schwimmen. Ihr Leben von außen betrachtet.

Selbstmanagement, Achtsamkeit und Entspannung ist erlernbar.

Einzelcoaching zu persönlichen Themen mit dem professionellen Coach Veronika Herrmann.

Kommunikation

kontakt@veronika-herrmann.de
Leipzig

Internet

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

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.

Anreise am Vortag des Coachings:

16:00 Einchecken in einer Unterkunft Ihrer Wahl

19:00 Uhr Abendessen

Abendspaziergang zum Ankommen empfohlen, Nachtruhe.

Tag 1

Ab ca. 07:00 Uhr Frühstück

09:00-11:00 Uhr

Einzelcoachingsitzung Thema I im Coachingraum
Selbstmanagement und Achtsamkeit im Berufsalltag
Gute Beziehungen am Arbeitsplatz schaffen – beruflich wie privat

12:00-13:00 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
Bewegung draußen, Unternehmungen,
Spazieren, Schwimmen in einem der vielen Seen, 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

09:00-11:00 Uhr

Achtsames Selbstmanagement ist erlernbar - Trainer-Input:
Wissen und nachhaltige Techniken zum Umgang mit sich selbst im Berufsalltag
Achtsamkeitslehre, Atem- und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag.

12:00-13:00 Uhr Mittagessen

13:00-15:00 Uhr

Themenspaziergang zum Thema persönliche Wünsche & Bedürfnisse, Erlernen von
Minuten-Entspannungsübungen in der Natur
Frei – Ihre Chance auf echte Auszeit mit sich selbst draußen
Bewegung draußen, Unternehmungen,
Spazieren, Schwimmen in einem der vielen Seen, Radeln (Leihräder gibt es vor Ort).

19:00 Uhr Abendessen

Tag 3

Ab ca. 07:00 Uhr Frühstück

09:00-11:00 Uhr

Einzelcoachingsitzung Thema III im Coachingraum
Stressmanagement im Berufsalltag:
Reflektion von Glaubenssätzen, Einstellungen, Lebensvision

12:00 Uhr Mittagessen

13:00-14:30 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
Abschlussgespräch.

Danach Freizeit - Ruhe oder Bewegung – Schwimmen in Seen je nach Jahreszeit,
Spazieren oder eine leichte Radtour am Fluss oder ins Umland – Sie haben die Wahl!

Offizielles Ende des Einzelcoachings – Heimreise oder weiterer Aufenthalt

Nachbetreuung: Der Klient hat als Teilnehmer dieses Einzeltrainings die Möglichkeit weiterhin Einzelcoachingsitzungen online zu buchen.

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
- Spazierbekleidung, -schuhe
- bequeme Schuhe zum Spaziergehen
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Mütze, Handschuhe je nach Jahreszeit
- Wasserflasche, Sonnencreme, Sonnenhut
- auf Wunsch eigenes 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 noch brauchen

Teilnehmerzahl: 1 Person

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

Einzelcoachinghonorar: 2800 € inkl. MwSt für 3 Einzelcoachingtage á 3-4 Std., inkl. Wegzeiten vor Ort, Vorab-Informations-, Abschlussgespräch und Nachbetreuung. Steuerliches Einreichen kann möglich sein. **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 mit Anreise am Vorabend des Coachings. Viele hängen gerne auch noch ein paar Tage davor oder hinten an. **Ihre Unterkunft buchen Sie sich bitte selbst.** Gerne bin ich bei der Auswahl einer für Sie persönlich geeigneten Unterkunft behilflich.

Kontakt Coach: Veronika Herrmann
+49 8821/9644766
kontakt@veronika-herrmann.de
www.veronika-herrmann.de & www.auszeitwoche.de

Coachingraum-Adresse:

Leipzig Zentrum – wird bei Buchung bekannt gegeben.

Ich freue mich darauf, Sie als professioneller Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Ihrer Auszeit zu unterstützen!

Diese Auszeittage werden Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Jhre

Veronika Herrmann

Veronika Herrmann