



## **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 dabei sein und wieder einmal Ich-Zeit im Wir erleben! Vielleicht willst Du ja auch ein paar Tage davor und danach 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 Vinothek 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, Beziehung, Sexualität, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Meditation und Hypnose und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG) weitergebildet. Sie arbeitet als selbständiger Coach, Seminarleiterin für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie und gibt Coaching-Sessions online und in Leipzig.

Veronika Herrmann ist Bewegungs-, Natur- & Genussmensch 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 unter [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 (Vinothek); 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 im Sommer für den erfrischenden Sprung in den Infinity-Pool oder den Naturbadeteich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Körperübungen & Experimente
- und was Du sonst für Deine Auszeitwoche in Bayern noch so brauchst ... ☺

**Teilnehmerzahl:** Ca. 4-8. Refresher-Einzeltraining in Leipzig 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** im HUBERTUS **inklusive einer Auszeitbonus-Behandlung á 50 min.** kosten **1.375€ bis 1.645€** pro Person **je nach verfügbarer Zimmerkategorie, inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. Auf Wunsch Frühstück am Anreisetag für 15€ statt 28€. Komm gern einen Tag früher oder bleib einen Tag länger, um den Refresher ganz tief einsinken zu lassen. Das hat sich erfahrungsgemäß bewährt.

- Klassik-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten  
810,- EUR + 565,- EUR Seminargebühr = 1.375 EUR
- Comfort-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten  
1050,- EUR + 565,- EUR Seminargebühr = 1.615,- EUR
- Deluxe-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten  
1080,- EUR + 565,- EUR Seminargebühr = 1645,- EUR

Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises. Stornobedingungen: Geht die schriftliche Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Beginn des Seminars bei Veronika Herrmann oder dem Hotel HUBERTUS ein, werden 60% des Gesamtreisepreises für Hotel und Seminar berechnet. Mit einem zusätzlich buchbaren Stornoschutz von 4€ pro Person und Tag ist eine Stornierung bis 14 Tage vor Anreise kostenfrei möglich.

**Refresher-Termin 2023:**

**13.7.-16.7.2023**

Und solltest Du schon einen Tag früher an- und abreisen können, so verlängere gerne direkt im Hotel HUBERTUS Deine Buchung. Oder lege auch gern den Spa-Termin bereits vor oder erst nach dem Refresher. Denn Gelassenheit im Seminar ist Trumpf!

**Buchung:**

Online unter **www.auszeitwoche.de** & [www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de)  
Veronika Herrmann Leipzig (Seminarleitung),  
[kontakt@veronika-herrmann.de](mailto:kontakt@veronika-herrmann.de).

**oder**

HUBERTUS unter Tel. +49 (0)8328/9200 und  
[info@hotel-hubertus.de](mailto: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 des Sauna- und Wohlfühlbereichs mit finnischer Sauna, Dampfbad, Kräutersauna und Infrarotkabine im Behandlungsbereich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- Infinity-Pool und japanisches Onsen-Becken, sog. „heiße Quellen“
- **1 Auszeitbonus-Behandlung á 50 min**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm
- Stretch & Relax, AquaFit, Bodystyling und die Nutzung der topmodernen Fitness-Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren.

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

Veronika  
Herrmann