



## **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 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 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 Du sonst für Deine Auszeitwoche in Bayern noch so brauchst ... 😊

**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 unplugged **inklusive einer HolisticSoft-Massage á 50 min.** kosten **826€** bis **937€** pro Person **je nach verfügbarer Zimmerkategorie, inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. 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 HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
439,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 826,- EUR
- Comfort-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
460,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 847,- EUR
- Deluxe-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
484,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 871,- EUR
- Junior-Suite (3 Übernachtungen) und eine HolisticSoft-Massage à 50 Minuten  
550,- EUR + 387,- EUR Seminargebühr = 937,- EUR

Als kleines Zuckerl gibt es noch den „**unplugged bonus**“: **10€ pro Person und Nacht** geschenkt, einlösbar auf alle **Spa-Behandlungen und im Shop Dorf 5**.

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.

**Refresher-Termin:**

**2019: 9.7.-12.7.2019**

Und solltest Du schon einen Tag früher an- oder abreisen können, so verlängere gerne direkt im Hotel HUBERTUS Deine Buchung. Oder lege auch gern den Spa-Termin bereits vor oder erst nach den Refresher. 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 unplugged unter Tel. +49 (0)8328/9200 und  
**info@hotel-hubertus.de, www.hotel-hubertus.de**.

**Kommunikation**

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

**Internet**

**www.auszeitwoche.de**  
**www.veronika-herrmann.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, Softsauna, Kräutersauna.
- **1 HolisticSoft-Massage á 50 min**
- **„unplugged bonus“: 10€ pro Person und Nacht geschenkt, einlösbar auf alle Spa-Behandlungen und im Shop Dorf 5**
- 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 (Schneeschuh-) Wanderungen, je nach Jahreszeit.

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