



Achtsamkeit

SONJA + ANDREAS | 12. - 16. APRIL 2023

MI.

12.04.2023

10:00 - 12:30 h

Session I: Persönliches Kennenlernen, Einführung das Thema Achtsamkeit, Hintergrundinfos, Austausch + Reflexion, Übungen

16:30 - 18:00 h

Session II: Achtsamkeit & Meditation mit Fokus Entspannung

DO.

13.04.2023

10:00 - 12:30 h

Session III: Follow-Up Tag 1, Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, insbesondere Arbeit an der achtsamen Haltung, Akzeptieren & Loslassen

16:30 - 18:00 h

Session IV: Achtsamkeit & Meditation mit Fokus Empathie & (Selbst-)Mitgefühl

FR.

14.04.2023

Tag zur freien Verfügung, z.B. für eine Weinprobe, Tagesausflug, Stadtbummel, ...

SA.

15.04.2023

10:00 - 12:30 h

Session V: Follow-Up Tag 2, Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, insbesondere Integration in den Alltag, Methoden und Übungen für den Alltag, Reflexion

16:30 - 18:00 h

Session VI: Achtsamkeit & Meditation mit Fokus Auftanken

SO.

16.04.2023

09:30 - 12:30 h

Session VII: Achtsamkeitswanderung mit Gehmeditation Puig de Maria, Fokus auf Transfer, Abschluss



Achtsamkeit

SONJA + ANDREAS | 12. - 16. APRIL 2023

Inkludiert sind alle Vorbesprechungen, Konzeption, Arbeitsmaterialien, Nutzung von Matten/ Decken, stilles Wasser 0,5 l pro Tag, Fahrtkosten der Trainerin im Umkreis von 10 km von Alcudia / Pollensa, auf Wunsch ein ca. 20 - 30 minütiges Follow-Up-Telefonat nach dem Aufenthalt auf Mallorca.

Bei gutem Wetter finden die Sessions an ausgewählten Orten in der Natur statt, alternativ in der Unterkunft (auf dem Gelände/Räumlichkeiten) der Klienten. Wenn es gewünscht wird können externe Räumlichkeiten gegen Aufpreis angemietet werden.

Wenn es gewünscht wird und es passt, können wir auch einmal zusammen Mittagessen

7 Sessions Kosten: 1.250,- €

Alternative: 4 Sessions (I+III+V+VII) Kosten: 765,- €

Nach dem Retreat/Coaching erstelle ich eine Rechnung und diese kann dann einfach per Überweisung beglichen werden. Es gelten die AGB.

BITTE BEACHTEN:

FÜR DIE TEILNAHME AN ALLEN VERANSTALTUNGEN, KURSEN, WORKSHOPS UND RETREATS SOWIE DEM COACHING WIRD EINE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT VORAUSGESETZT. DIESE ANGEBOTE SIND KEINE THERAPIE.

EINE MÖGLICHE KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSE IST SELBSTÄNDIG VON DER TEILNEHMER:IN ZU KLÄREN. OB DIE KOSTEN FÜR DAS COACHING ODER EINEN ANDEREN KURS GGF. STEUERLICH ABSETZBAR SIND, SOLLTE JEDE:R TEILNEHMER:IN SELBSTÄNDIG MIT DEM STEUERBÜRO KLÄREN.

SOLLTE EINE DIAGNOSTIZIERTE ODER DIAGNOSTIZIERBARE KRANKHEIT ODER PSYCHISCHE STÖRUNG VORLIEGEN, DANN BEGEBEN SIE SICH BITTE IN EINE ENTSPRECHENDE THERAPEUTISCHE BEHANDLUNG. DAS COACHING ODER DIE ANDEREN ANGEBOTENEN KURSE, WORKSHOPS ODER RETREATS SIND KEIN ERSATZ FÜR EINE THERAPIE ODER SUPERVISION.