

Mindfulness

NICO | 04. - 08. AUGUST 2023

FR.

04.08.2023
09:30 - 12:30 h

Session I: Persönliches Kennenlernen, Einführung das Thema Achtsamkeit, Hintergrundinfos, Achtsamkeitsmapping, Übungen Achtsamkeit & Meditation mit Fokus Entspannung, Austausch + Reflexion
S'Illot Picknick-Bereich

SA.

05.08.2023
10:00 - 12:00 h

Session II: Follow-Up Tag 1, Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, insbesondere Arbeit an der achtsamen Haltung, Akzeptieren & Loslassen, Achtsamkeit & Meditation mit Fokus Empathie & (Selbst-)Mitgefühl, Austausch + Reflexion
Nähe Platja del Clot

SO.

06.08.2023

Tag zur freien Verfügung, z.B. für einen Tagesausflug, Strand, Wochenmarkt Alcudia, ...

MO.

07.08.2023
17:00 - 19:00 h

Session III: Follow-Up Tag 2, Übung zur Festigung der Intention, Übungen zum Erleben und Hineinspüren (im Sitzen, Stehen, Liegen, Atemübungen, ...) Fokus auf Energie tanken, Reflexionen
Alcanada Strand-Bereich Nähe Golfplatz

DI.

08.08.2023
09:30 - 12:00 h

Session IV: Follow-Up Tag 3, Fokus auf Integration in Alltag, Gehmeditation, Rituale / Routinen, Micropractices, Reflexionen, Ausrichtung und Transfer- Gespräch, Abschluss
Küste MalPas/Bacares + Strand Es Morer Vermell

Achtsamkeit

NICO | 04. - 08. AUGUST 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.

Im Falle von Online-Coaching kann dies z.B. per google meet stattfinden.

Das Programm kann die Erarbeitung und Vertiefung von Coaching-/Mindfulness-Themen in Eigenarbeit beinhalten.

Wenn es sich ergibt und es passt, können wir auch einmal zusammen Mittagessen

Kosten: 890,- €

Zusätzliche Coaching-Sessions sind nach Vereinbarung möglich.

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.