

Ablaufüberblick Seminar „Auszeitwoche“ im Hotel Alpenhof Murnau in Murnau am Staffelsee - Wellnesshotel mit Spa

Tag 1 - Sonntag Ankommen. **Treff zur Vorstellung um 18:00 Uhr (Rezeption).**

Tag 2 bis 6 – Montag bis Freitag

7:30 Uhr Bewegung und Meditation

08:15 Uhr Vital-Frühstück

09:30 Uhr Stress-, Selbstmanagement- und Entspannungstechniken für den Alltag

- Morgenreflexion und Ausrichtung auf den neuen Tag
- Energiebilanz ziehen, Kraftquellen nützen, für sich sorgen
- Tages-Körperthema für mehr Körperbewusstsein
- Mentalen Freiraum schaffen – für mehr Stärke im Alltag
- Umgang mit Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen
- Verhalten gegenüber anderen in Belastungssituationen
- Gute Beziehungen schaffen – beruflich wie privat
- Standortbestimmung; Lebensthemen & Lebensvision anschauen
- Achtsamkeits- und Entspannungstechniken für den Berufsalltag

13:00 Uhr Mittagessen

14:30-17:30 Uhr Montag und Freitag

Bewegung – Leichte Achtsamkeits-Wanderung oder Radtour mit Bergpanorama, Körperwahrnehmungsübungen & „Entspannungsquickies“ für den Alltag.

14:30-19:00 Uhr Dienstag bis Donnerstag

Frei – Ihre Chance auf echte Auszeit mit sich selbst

Weitblick auf die Berge und Bewegung an der frischen Luft, Unternehmungen. Genuss und wohltuende Berührung im Spa mit Saunalandschaft, Schwimmbad, Whirlpool, Massagen und regenerierenden Anwendungen. Zeit für laufende Aufgaben.

19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Abendreflexion mit Meditation oder Körperwahrnehmungsübung

21:30 Uhr Ende des Tages – **Zeit für laufende Aufgaben** – Nachtruhe

Tag 7 Samstag – **Freier Morgen** – **Zeit für selbständigen den Abschluss laufender Aufgaben** – **Heimreise**

Wir freuen uns, Sie darin zu unterstützen, sich eine inspirierende Auszeit zu gönnen!

Copyright

Veronika Herrmann
Johannisstr. 6
D-82418 Murnau am Staffelsee

USt-IdNr.: DE 169274713

Kommunikation

Fon: +49 (0)8841 / 48 95 797
Fax: +49 (0)8841 / 48 95 586
kontakt@veronika-herrmann.de
www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Seminareinheiten
- Wanderausrüstung und -bekleidung, -schuhe, kleinen Rucksack
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Wasserflasche, Sonnencreme
- Badesachen (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- Radkleidung und Turnschuhe (Leihräder oder MTB kostenfrei verfügbar)
- auf Wunsch eigenes MTB oder Fahrrad
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Auszeitwoche in Bayern noch so brauchen ☺

Teilnehmerzahl: Ca. 4-10. Einzeltraining jederzeit gerne auf Anfrage.

Nachbetreuung: Berichtssystem, E-Mail-Kontakt und Telefonate, langfristige strategische Vernetzung der Gruppe untereinander.

Ihre Trainerin & Coach: Veronika Herrmann,
Profil: www.auszeitwoche.de/www.veronika-herrmann.de.

Pauschalpreis: € 1390 (Haus Moosberg des Hotel Alpenhof, Zugang über Innenhof) oder **ab € 1660** (Hotel Alpenhof Südflügel, Zugang über Innenhof) für 5,5 Tage Seminar und 6 Übernachtungen p. P. im DZ inkl. Verpflegung und SPA-Benutzung. Preis Einzeltraining auf Anfrage. Seminarbezahlung 750 EUR inkl. 19% MwSt vorab. Hotelbezahlung 640 EUR (Haus Moosberg des Hotel Alpenhof) oder ab 910 EUR (Hotel Alpenhof Südflügel oder nach Wunsch) vor Ort.

Steuerliche Absetzbarkeit dieses Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung **möglich** (siehe meine Internetseite www.veronika-herrmann.de unter Trainings).

Auszeitwochen-Termin (5 Werktage, Rest Wochenende):

Sommer 22.07.-28.07.2012

Buchung:

Online unter **www.auszeitwoche.de** & www.veronika-herrmann.de
Veronika Herrmann aus Murnau am Staffelsee (Seminarleitung)
Tel. +49 (0)8841/4895797,
kontakt@veronika-herrmann.de.

oder

Hotel Alpenhof Murnau unter 08841/491320 und info@alpenhof-murnau.com,
www.alpenhof-murnau.com.

Murnau am Staffelsee ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen.
Ich freue mich auf die Auszeit mit Ihnen! Ihre Veronika Herrmann

Copyright

Veronika Herrmann
Johannisstr. 6
D-82418 Murnau am Staffelsee

USt-IdNr.: DE 169274713

Kommunikation

Fon: +49 (0)8841 / 48 95 797
Fax: +49 (0)8841 / 48 95 586
kontakt@veronika-herrmann.de
www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de