



AUSZEITWOCHE mit Achtsamkeit und Selbsterkenntnis

Ein Seminar mit Coach Veronika Herrmann

In der „Auszeitwoche“ finden Sie eine Rückzugsmöglichkeit zur Regeneration und Burn-Out-Prävention, an einem schönen Ort, mitten in unberührter Natur und den Bergen gelegen. Neben wirksamen Methoden, mit denen Sie sich Ihren Druck aus Beruf und Alltag nehmen können, erhalten Sie alltagstaugliche Entspannungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen und verschiedene Meditationsformen. Veronika Herrmann ermöglicht es Ihnen, sich als berufstätiger Mensch ganz bewusst mit sich selbst zu beschäftigen und sich nebenbei auch noch draußen zu bewegen. Ob sportlich oder gemütlich bleibt hier jedem selbst überlassen. Eine Woche, die Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen machen und Ihren Lebensstil grundlegend verändern wird.

Veronika Herrmann

Als ursprüngliche Physiotherapeutin hat sich Veronika Herrmann zum körper- und lösungsorientierten Coach für Lebensthemen, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Meditation und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPrG) 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 und www.auszeitwoche.de.

Kommunikation

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

Internet

www.auszeitwoche.de
www.veronika-herrmann.de

Der Ablaufplan – entspannt für Sie gestaltet:

Tag 1 – Anreise, Vorstellung 18:00 Uhr; danach gemeinsames Abendessen

Tag 2

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2-2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen
21:30 Uhr: Auszeit

Tag 3

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

Auszeittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen
21:30 Uhr: Auszeit

Tag 4

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

Auszeittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 5

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2-2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen

Auszeit-Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 6

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 Sie sonst für Ihre Auszeitwoche in Bayern noch so brauchen ... ☺

Teilnehmerzahl: Ca. 4-10. Einzeltraining werktags auf Anfrage jederzeit 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 kann möglich sein.

Preis Seminar Auszeitwoche & Hotel:

5 Übernachtungen und tägliche Seminareinheiten in der HUBERTUS Alpin Lodge & Spa **inklusive einer HolisticSoft-Massage á 50 min.** kosten **1.445€ bis 1.545€** pro Person je nach verfügbarer Zimmerkategorie, **inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit.

Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises.

Auszeitwochen-Termine:

2018: 4.5.-9.5.2018 & 4.11.-9.11.2018

Und sollten Sie schon einen Tag früher an- oder abreisen können, so verlängern Sie gerne direkt im Hotel HUBERTUS Ihre Buchung. 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 Alpin Lodge & Spa 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 der weitläufigen Sauna- und Wohlfühl-Landschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Softsauna, Kräutersauna, Außensauna und ganzjährig beheiztem Außenpool.
- 1 HolisticSoft-Massage á 50 min
- 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 (Schneesuh-) Wanderungen, je nach Jahreszeit.
- Den Fussreflexzonenparcours VIA SENSUS: eine außergewöhnliche Fußstrecke zur gezielten Stimulation der Reflexzonen auf 1044 m Höhe.

Balderschwang ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen.

Diese Auszeitwoche wird Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Ich freue mich auf die Auszeit mit Ihnen!

Ihre

Auszeit - Vroni

Auszeit-Vroni
Veronika Herrmann