[vc_row][vc_column][vc_column_text]

Heraus aus Stress und Druck!
Entspannt und klar zu einem gelasseneren Leben.

[/vc_column_text][vc_column_text]Dieses Anti-Stress-Coaching dient einer nachhaltigen Entwicklung, hin zu mehr innerer Ruhe und einem freieren, gelasseneren Leben. Es zielt darauf ab, **Ihre** Lebenswünsche und Lebensziele in den Mittelpunkt zu rücken. Sie sind die Person, um die es in diesem Coaching geht.

Das Leben besteht aus Wirkzusammenhängen und ist als Ganzes zu betrachten. Wo mehr Energie verschwindet oder verbraucht wird als nachkommt, entsteht ein Vakuum, Leere, Bedürftigkeit, innere Not. Wer beständige Lebensqualität und Lebensfreude wünscht, braucht Energiequellen die Kraft und Freude nähren. Wir beziehen das gesamte Lebensumfeld mit in die Betrachtungen ein.

- Familie, Freunde, Beziehungen
- Körper, Gesundheit, Vitalität
- Beruf, Lebensunterhalt, Karriere
- Sinn, Kultur und Spiritualität

Professionelle Hilfe, gepaart mit Achtsamkeit, Akzeptanz und Verständnis, ist das wirkungsvollste Mittel wieder den passenden Fokus und damit einen inneren Ausgleich, Lebensenergie und Lebensfreude zu finden.

Zielgruppe:

- Menschen die aus der Stressspirale aussteigen und sich von quälenden Druck befreien möchten.
- Wiedereinsteiger nach einem Burnout.
- Menschen die burnoutgefährdet sind.

Definition der Burnoutstufen nach Freudenberger:

Täglicher Programmablauf:

morgens: 30 – 60 Minuten
Meditation, Affirmationen und Vorstellungsreisen zur Stärkung der mentalen Zentralressourcen.

vormittags: 2 – 3 Stunden
Coaching und mentale Entstressungs- und Energie-Auftanktechniken.

Nachmittag und **Abend:**
Großteils zur freien Verfügung:
Naturerlebnisse in der unvergleichlichen Natur Lapplands (begleitet).
Einzelcoaching zur individuellen Vertiefung.

2 Wochenplan:

- Ankunft, Begrüßung und Einleitung (Sonntag)
- Tagesprogramm
- Tagesprogramm
- Freier Tag (Mittwoch)
- Tagesprogramm
- Tagesprogramm
- Freier Tag (Samstag)
- Freier Tag (Sonntag)
- Tagesprogramm
- Tagesprogramm
- Freier Tag (Mittwoch)
- Tagesprogramm
- Tagesprogramm
- Feedback und Verabschiedung (Samstag)

Zeitrahmen:

Das Programm geht über 2 Wochen.

Jeweils der Mittwoch und das Wochenende dazwischen sind zur freien Verfügung.
In dieser Freizeit sollten Sie vornehmlich regenerieren, sich natürlich bewegen und das Training einfach wirken lassen.

Eine Begleitung ist auch in dieser Zeit vorhanden.

Ort:

Arvidsjaur in Schwedisch Lappland

Coaches:

- Elmar
- Ines
- eine weitere Coachingperson

Termine:

- März
- Juni
- September

Hilfestellung und Nachhaltigkeit:

Die neuen Erfahrungen sollen gelebt und integriert werden und zu einem wertvollen, bereichernden Teil Ihrer Persönlichkeit werden. Zur Unterstützung gibt es die Möglichkeit nach der 2-wöchigen Coachingzeit Einzelcoaching zu buchen. Das ist persönlich im Human Growth Mentalcenter in Schwarzach oder aber auch per Skype (Video) möglich und zu empfehlen.

Kennenlerngespräch:

Bevor Sie sich anmelden, ist ein unverbindliches Kennenlerngespräch **erforderlich**. Sie sollen sich ein Bild von dem oder den Menschen machen können, der Sie dann im hohen Norden erwarten. Das Selbe wünschen auch wir für uns.

Wer in der Nähe wohnt, vereinbart einen **Besuchstermin** im Mentalcenter in Schwarzach. Für wen ein persönlicher Besuch zu weit ist, dem bieten wir nach vorheriger **Terminvereinbarung** ein Skype-**Video**-Gespräch an. Ihr Gerät muss Video senden und empfangen können.

Zur Erleichterung der Kontaktaufnahme finden Sie hier eine kleine Einstimmung zu den verantwortlichen Personen.

Kosten:

€ 1.980,00 für die gesamte Coachingeinheit (2 Wochen).

Einzelcoachingstunden kosten € 80,00 pro Stunde und werden gleich nach dem Coaching abgerechnet.

Verpflegung während der Seminarzeiten (Pausen und Mittag) ist im Seminarpreis inbegriffen.

Alle angeführten Preise sind inklusive 20% MWSt. (Österreich).

Die Unterbringungs- und Verpflegungskosten sind separat mit dem Hotel abzurechnen.

Cross-Country-Skiier und Schneeschuhe stehen zur Verfügung.
Spezielle Outdoorerlebnisse (Hundeschlitten-, Motorschlitten-, Kanu- und Schlauchbootfahrten u.ä.) werden gerne organisiert und sind mit dem Anbieter direkt abzurechnen.

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Zahlungsmodalitäten, Rücktritt, Terminverschiebungen, Eigenverantwortlichkeiten, Kursausfälle, Haftungen usw. sind in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen geregelt. Diese sind fixer Bestandteil jeder Buchung und ausdrücklich zu akzeptieren.

Unterbringung:

Die Unterbringung während der Trainingswochen erfolgt im Hotel. **Die Buchung dazu muss durch Sie selbst veranlasst werden.**

Wer länger bleiben möchte, kann auch preiswert Häuser über Great Lappland buchen.

Es gelten die jeweils aktuellen Buchungsvereinbarungen ihres Beherbergungsbetriebes.

Für Fragen und Hilfestellungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Informationen (Links) zu Deinem Reiseziel:

Human Growth Mentalcenter / Kontakt
Checkliste für eine Anmeldung zum Gruppencoaching
Bekleidungsausrüstung
Hotel „Källan Hotell-Spa-Konferens“
Hotel „Laponia Hotell-Spa-Konferens“
Great Lappland / Holen Sie sich hier Informationen für Ihre Lapplandreise
Arvidsjaur
Allgemeinen Geschäftsbedingungen
Informationen zu den verantwortlichen

Ergänzungsprogramm:

Nutzen Sie Ihre Reise, wenn irgend wie möglich, um sich vor oder im Anschluss an ein Coaching, einen verlängerten Aufenthalt oder eine Lapplandtour zu gönnen. Damit können Sie – neben vermehrter Lebensenergie und Lebensfreude – auch Lappland mit dessen einzigartiger Fauna und Flora sowie Menschen, Landschaft und Kultur vermehrt erfahren.

Im März ist noch tiefer Winter. Die Tage sind jedoch schon recht lang und es ist nicht mehr so kalt. Cross-Country-Skiing, Schneeschuhwandern, Hundeschlitten- oder Motorschlittenfahrten sind dann ideal. Die Menschen erfahren eine Aufbruchstimmung und ziehen hinaus in die Natur.
Im Juni ist die Zeit der weißen Nächte. Sie erleben eine mächtige Energie und eine aufblühende Natur. Eine Runde Golf oder eine Flussfahrt um Mitternacht sind echte Erlebnisse. In Lappland bleibt es Tag und Nacht hell.
Der September ist Beeren- und Pilzzeit. Die Menschen füllen ihre Vorratskammern mit den vitaminreichen Gaben aus der Natur. Der Indiansummer zieht ins Land. Eine vielfältige Farbenpracht überzieht das Land. Rentiere sind wieder vermehrt zu beobachten. Sie kehren zurück aus dem Fjäll, wo sie den Sommer verbracht haben.

Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter Great Lappland.

Willkommen in Lappland:

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Erleben der Coachingzeiten und der besonderen Natur Lapplands. Unser Mentalprogramm ist so einzigartig wie Lappland selbst.

Sie werden mental fit und begeistert nach Hause zurückkehren und vielleicht später wieder einmal aufbrechen nach Lappland ….. zum einem nächsten Energie tanken und Erleben.

Hilfe:

Checkliste für eine Anmeldung zum Gruppencoaching!

[/vc_column_text][/vc_column][/vc_row]