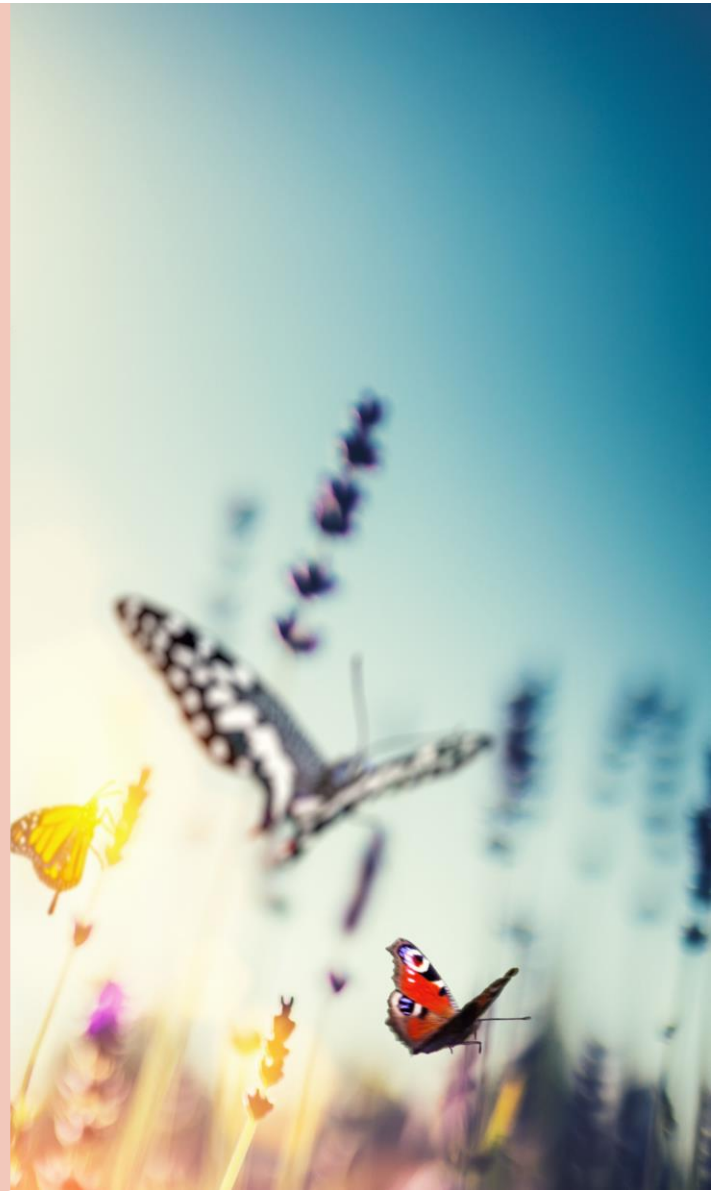


COACHINGPROGRAMM

LADIES – IT'S  
ALL ABOUT YOU

“BEAUTY BEGINS THE MOMENT  
YOU DECIDE TO BE YOURSELF”

~ COCO CHANEL



Fühlen Sie sich oft anders? Hervorragend! Wir sind es auch! Bei uns wird mit der eigenen Stimme, dem Körpergefühl, mit Spass, Freude und vielem mehr an Ihren Herzensthemen gearbeitet. Dabei geht es nur um Sie.

Mehr Mut, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Lebensfreude, Gelassenheit und Zufriedenheit – wünschen Sie sich das? Möchten Sie die Balance zwischen Stark- und Schwachsein authentisch leben und weg kommen von der ständigen Selbstverurteilung? Sehnen Sie sich nach der Verbindung zu Ihnen selbst und dem Gefühl „richtig zu sein“? Sind Sie es leid sich ständig zu vergleichen und nur noch zu funktionieren?

Oft ist es nicht unsere dunkle Seite, vor der wir uns fürchten. Wir fürchten uns vor unserem eigenen Licht.

Dabei nehmen unterdrückte Gefühle stetig an Gewicht zu, bis sie uns völlig blockieren. Deswegen lassen wir es mit Ihnen nicht so weit kommen.

# LADIES – IT'S ALL ABOUT YOU

## STELLEN SIE SICH VOR...

... Wir kennen nicht nur die Theorie, sondern sind vor allem auch Praktiker. Unsere Coaches vereinen reichhaltige Erfahrungen aus dem Geschäftsleben mit ausgewiesener Kompetenz in den Bereichen Mentaltraining, Tanz, Gesang, Bewegung, Theater und Spiritualität.

Stellen Sie sich vor, diese Menschen sind gewillt, Ihnen mit aussergewöhnlichen und erprobten Methoden eine Reise in Ihr „Ich“ zu ermöglichen. Während dieser Reise entdecken Sie Ihre eigene Stimme, Ihren persönlichen „Move“, Ihr wahres Körpergefühl und Ihre mentale Stärke (wieder).

## Für Sie zusammengestellt:

Ihre Aufgabe besteht nur darin, voller Neugierde den ersten Termin mit uns auszumachen, anzureisen und mit jeder Menge nützlicher Erfahrungen im Gepäck die Dinge mit dem Coach Ihrer Wahl in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir haben für Sie organisiert...

- ✓ Individuelles Coaching vor den Intensivtagen mit einem der Wegbegleiter
- ✓ Ihr Zimmer zum Wohlfühlen im Schloss Freudental
- ✓ Feine Speisen und Getränke (exkl. Alkohol) während des gesamten Aufenthalts
- ✓ Betreuung durch vier Coaches, die Ihnen während der Intensivtage rund um die Uhr vor Ort zur Verfügung stehen
- ✓ Eine kleine Gruppe ausgewählter Teilnehmer, die nicht nur miteinander, sondern auch voneinander profitieren
- ✓ Zwei individuelle Einzelstunden nach den Intensivtagen mit dem Coach Ihrer Wahl
- ✓ Ein virtuelles Gruppencoaching

... und haben all das bereits in dem Gesamtpreis von **CHF 4'700,-** inkludiert.

## Unser Ort der Inspiration

### Exklusiv für Sie

Schloss Freudental  
Schlossstrasse 1, 78476 Allensbach  
Deutschland



## Ihre Wegbegleiter



**Eva:** „Tiefgreifende Veränderungen bedürfen Klarheit, Mut und Offenheit und zwar auf allen Ebenen.“



**Julian:** „Ob auf der Bühne oder im echten Leben: Selten scheitert liebevolle und wahrhaftige Kommunikation am Handwerklichen.“



**Kai:** „Die Selbstaktualisierung ist essentiell – ein nach innen gerichteter Blick, um eigene Kräfte wahr-zunehmen.“



**Kelechi:** „Tu es einfach.“



**Vera:** „Die Kraft der positiven Gedanken wird schnell daher gesagt, aber von den wenigsten wirklich gelebt.“

## Details zum Coachingprogramm

### Teil 1 – Standortbestimmung

Im Anschluss an Ihre verbindliche Anmeldung erhalten Sie einen persönlichen Fragebogen und führen eine individuelle Standortbestimmung während der ersten Einzelstunde mit Ihrem Coach durch.

### Teil 2 – Erleben

Dies ist eine Übersicht der Intensivtage, welche Sie in einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmern auf Schloss Freudental erleben werden:

Tage Inhalte	Mittwoch Ankunft ab 18:00 Uhr	Donnerstag Ganzer Tag	Freitag Ganzer Tag	Samstag Abreise bis 12:00 Uhr
Morgenroutine		Morgengruss der besonderen Art (Teil 1)	Morgengruss der besonderen Art (Teil 2)	Morgengruss der besonderen Art (Teil 3)
Interaktive Session		"Konditionierung und Glaubenssätze" schon tausend Mal gehört und doch noch da...	"Atme und lass los" Wenn es doch so einfach wäre. Das ist es aber!	Empower yourself – jetzt und daheim!
Action		"Find your move" und damit Deine wahre Kraftquelle	"Sing and swing" Deine Stimme, Deine Verbindung zu Dir und Deinem Körper.	
Dialog		Erkenntnisse ernten und vertiefen	Erkenntnisse ernten und vertiefen	
Input Session	"Der Beginn einer Entdeckungsreise in's <Ich>"			

### Teil 3 – Integration

Sie werden während zwei weiterer Einzelstunden von dem Coach Ihrer Wahl bei der Integration des Erlernten im Alltag begleitet. Darauf folgt eine Gruppensession mit allen Teilnehmern der Intensivtage. Weitere Einzelstunden können optional vereinbart werden.