

COACHINGPROGRAMM

BREATH,
VOICE AND
BODY

“DIE INNERE STIMME IST DER
KOMPASS DER SEELE“

~ ANDREAS TENZER

Haben Sie schon einmal Ihre innere Stimme vernommen? Aber doch nicht auf sie gehört, obgleich das im Nachhinein besser gewesen wäre?

«Breath, Voice and Body» lässt Sie Ihre «innere Stimme» besser hören, verstehen und im täglichen Leben einsetzen. Das Zusammenspiel von Intensivatmung, Stimmtraining und Musik gewährt Ihnen einen neuen und klaren Blick nach innen.

Bewegungselemente runden das Programm ab und sorgen für einen Gleichklang zwischen Körper, Geist und Seele.

Let it out! Nichts muss und alles geht. Unterdrückte Gefühle nehmen stetig an Gewicht zu bis sie uns völlig blockieren. Deswegen lassen wir es mit Ihnen nicht so weit kommen. Und das in einem individuellen und geschützten Rahmen.

BREATH, VOICE AND BODY

STELLEN SIE SICH VOR...

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

Stellen Sie sich vor, unsere Coaches helfen Ihnen, endlich wieder einmal richtig „Luft zu holen“, so dass Sie Ihre eigene Stimme (wieder) finden, die Ihnen verlässlich sagt, wo es zukünftig langgehen soll.

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 3'700,-** inkludiert.

Unser Ort der Inspiration

Exklusiv für Sie

Schloss Freudental
Schlossstrasse 1, 78476 Allensbach
Deutschland



Ihre Wegbegleiter



Henning: „Coaching ist dann sinnvoll, wenn es nachhaltig ist. Die verschiedensten Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens werden betrachtet und sollten ineinandergreifen.“



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



Kai: „Nur ein nach innen gerichteter Blick, kann die eigenen Kräfte für sich und andere freilegen.“



Vera: „Lass es raus - unterdrückte Gefühle gehen in den Keller und üben Gewichte heben. Wir lassen es nicht soweit kommen.“

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 | | Sportlicher Morgengruss der besonderen Art | Sportlicher Morgengruss der besonderen Art | Sportlicher Morgengruss der besonderen Art |
| Interaktive Session | | “Find your own voice” – die Kombination von Atmung, Gesang und Bewegung | Weshalb die Kombination aus Sauerstoff, gesunder Ernährung und Bewegung Sie stark machen | Empowerment ab sofort und auch daheim! |
| Action | | “You are the voice” Angst- und Stressabbau einmal anders | “Intensiv-Atmung” und Erweiterung der eigenen Komfortzone | |
| Dialog | | Erkenntnisse ernten und vertiefen | Erkenntnisse ernten und vertiefen | |
| Input Session | “It takes your breath away...” | | | |

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.