

COACHINGPROGRAMM

EMPOWER YOURSELF

“WENN ES EINEN GLAUBEN
GIBT, DER BERGE VERSETZEN
KANN, SO IST ES DER GLAUBE
AN DIE EIGENE KRAFT.”

~ MARIE VON EBNER-ESCHENBACH



Haben Sie den Mut und die Stärke das zu tun, was Sie wirklich wollen – beruflich wie privat?

«Empower Yourself» führt Sie zurück in Ihre eigene Kraft. Neueste Erkenntnisse und kraftvolle Coaching Methoden aus Bereichen der Neurowissenschaften, Ernährung, Mindset und Achtsamkeit haben unsere Coaches im Fokus, damit Sie Body, Mind and Soul nachhaltig empowern können.

Entfesselung pur: Sie lernen kraftvolle Methoden kennen, die es Ihnen nachhaltig ermöglichen, mit mehr Energie, weniger Angst und viel Freude Ihren Alltag zu meistern und dabei vor allem IHR Leben zu leben

EMPOWER YOURSELF

STELLEN SIE SICH VOR...

... Wir sind keine Theoretiker. Wir kennen sowohl das Geschäftsumfeld als auch die Welt der Coaches, Mentoren und Berater.

Stellen Sie sich vor, vier dieser Menschen sind mit einem prall gefüllten Rucksack aus Self-Leadership Techniken und aussergewöhnlichen Coaching Methoden gemeinsam unterwegs.

Stellen Sie sich vor, ihre Leidenschaft ist es, Sie mit höchstem Anspruch und Einfühlsamkeit bei der Erreichung Ihrer gewünschten Ziele zu begleiten.

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.“



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



Martin: „Ich glaube fest daran, dass das Leben eine Geschichte ist, die wir uns selbst erzählen. Ändere deine Geschichte und du wirst dein Leben verändern.“



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	Morgengruss der besonderen Art	Morgengruss der besonderen Art
Interaktive Session		“Empower your mind” - Neurosession – eigene Ressourcen und Stärken	Was mache ich mit meiner Kraft? Body, mind and soul - we are all one.	Empowerment ab sofort und auch daheim!
Action		“Surprise-Methode” für kraftvolles und entspanntes Self-Empowerment	“Yes, you can!” Alles kann, nichts muss. Reflektion und Klarheit.	
Dialog		Erkenntnisse ernten und vertiefen	Erkenntnisse ernten und vertiefen	
Input Session	“It’s all about you”			

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.