

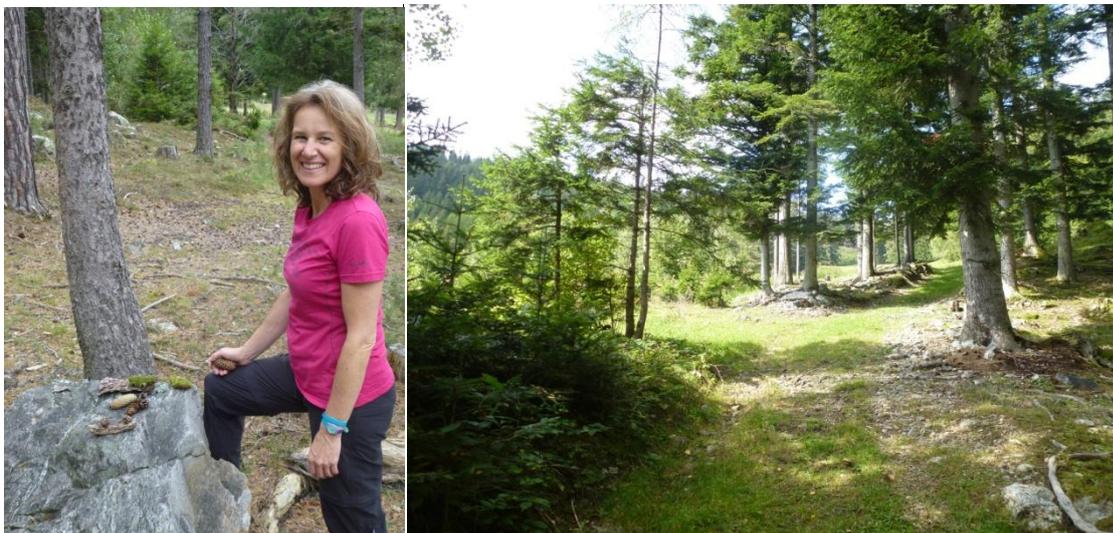


## Retreat - eine Auszeit für Sie in der Natur, um Kraft zu schöpfen

**17.-19. Mai 2019**

Fokus und Ziel des Retreats ist es, Ihnen die Möglichkeit zu geben, viel Zeit für sich zu haben abseits von Lärm, Stress und der täglichen Hektik des Alltags, um Ihre inneren Stärken und Ihre Regenerationsfähigkeit zu aktivieren und wieder neue Perspektiven zu entwickeln.

Körper- und Achtsamkeitsübungen über den Tag verteilt, sowie leichte Bewegung in freier Natur sorgen für Entspannung und mehr Gelassenheit. Viele praktische Übungen und Tipps für den Alltag helfen Ihnen, einen besseren Umgang mit Stress und wirkungsvolle Bewältigungsstrategien für die täglichen Herausforderungen des Lebens zu erlernen. Wertvolle Tipps zur Stärkung der inneren Widerstandskraft (Resilienz) gebe ich Ihnen mit auf den Weg. Abends lassen wir uns mit Sauna, Ruhe und gutem Essen in unserer kleinen Gruppe verwöhnen.



### Retreat - Ablauf und Details

#### Tag 1:

- Kennenlernen, kleine Wanderung, Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Zeit zur individuellen Gestaltung/Sauna
- Gemütliches Abendessen

#### Tag 2:

- Spaziergang vor dem Frühstück mit passenden Übungen, die uns für den Tag stärken
- Frühstück
- Theoretischer Teil zu Stressprävention mit praktischen Übungen (Seminarraum)
- Zeit zur individuellen Gestaltung
- Jause/Mittagessen nach Möglichkeit im Grünen
- Wanderung, Achtsamkeitsübungen, Körperübungen, Themen Stressprävention und Resilienz
- Zeit zur individuellen Gestaltung/Sauna
- Gemütliches Abendessen

#### Tag 3:

- Spaziergang vor dem Frühstück mit aktivierenden Übungen
- theoretischer Teil Resilienz und wirkungsvolle Bewältigungsstrategien für den Alltag (Seminarraum)
- Abschlussrunde mit Reflexion, Austausch in der Gruppe und Feedback im Freien

### Empfohlene Ausrüstung:

Da wir uns in den Bergen befinden und es morgens und gegen Abend kühl sein kann, ersuche ich Sie folgendes jedenfalls auch mit im Gepäck zu haben:



Bergschuhe oder feste Schuhe mit guter Sohle, Turnschuhe  
Regenjacke, Fleecejacke, Gilet oder leichter Anorak, Sportleiberl/Rollkragen, Wanderhose, ev. Wanderstöcke  
Leichte Haube/Stirnband, Halstuch  
Wanderrucksack, Wasserflasche, Müsliriegel, Snacks  
Bequeme Kleidung für Übungen im Seminarraum

**Organisatorisches:**

**Leitung:** Ute Gigler, [www.coachingmoves.at](http://www.coachingmoves.at)

**Ort:** Das Retreat findet im Hubertushof der Familie Mies in Trattenbach/NÖ statt (siehe Anhang).

Hubertushof, Familie Mies

2881 Trattenbach, Anger12

Tel: 02641/8213, Fax +4, [office@hubertushof-trattenbach.at](mailto:office@hubertushof-trattenbach.at)

[www.hubertushof-trattenbach.at](http://www.hubertushof-trattenbach.at)

**Anreise:**

**Mit dem Auto:** A2 Richtung Semmering, Abfahrt Gloggnitz, bei Ampel geradeaus, nach 500 m links abbiegen Richtung Wechselgebiet, Schlagl und gleich wieder rechts Richtung Otterthal und Wechselgebiet. In Otterthal an der Kreuzung rechts abbiegen und nach ca. 2km befindet sich links der Hubertushof.

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Zug bis Gloggnitz und danach mit dem Bus Richtung Trattenbach zur Haltestelle Baumgarten. Von dort ca. 300m zu Fuß in Fahrtrichtung weitergehen. Eine Weiterfahrt mit dem Taxi ist ebenfalls möglich.

Da die Busse nicht sehr häufig verkehren, bietet sich auch eine **Fahrgemeinschaft**/Abholen durch andere Teilnehmende an (entweder von Gloggnitz Bahnhof oder von Wien weg). Ich koordiniere das sehr gerne und kann auch Teilnehmende aus Wien mit dem Auto mitnehmen.



**Dauer:** 17. -19. Mai 2019. Wir beginnen am Freitag um 17.00 Uhr und das Retreat endet am Sonntag um 13 Uhr.

**Kosten:** Seminarkosten € 390,-

**Sonstige Kosten:** Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung belaufen sich auf 106 Euro inkl. Halbpension im Doppelzimmer oder 154 Euro bei Einzelbelegung.

**Anmeldung:** [info@coachingmoves.at](mailto:info@coachingmoves.at); maximal 8 TeilnehmerInnen

Ich ersuche um Anmeldung bis spätestens 2. Mai, da sonst ein Platz im Hubertushof nicht garantiert werden kann. Mit Ihrer Seminaranmeldung via email mit Name, Adresse und Telefonnummer sind Sie fix und verbindlich angemeldet. Bitte geben Sie auch bekannt, ob Sie in einem Doppelzimmer oder einem Einzelzimmer übernachten möchten.

Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie an diesem Seminar auf eigene Verantwortung teilnehmen. Sie sind in einer körperlichen und geistigen Verfassung, um an allen Übungen und leichten Wanderungen in natürlichem Gelände teilnehmen zu können. Dieses Seminar ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.



**Stornobedingungen:**

Sollten Sie verhindert sein, am Seminar teilzunehmen, fallen folgende Gebühren an:

Ab 2 Wochen bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn werden bei Rücktritt 50% der Teilnahmegebühr verrechnet. Bei späterer Absage, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Abbruch des Seminars sind die vollen Kursgebühren fällig. Sollten Sie eine Ersatzperson finden, die am Seminar teilnimmt, werden keine Stornogebühren verrechnet.

Sollte ich absagen müssen, werde ich Ihnen die Seminarkosten selbstverständlich rückerstatten.

Die Unterkunft verrechnet bis eine Woche vor Anreise keine Stornogebühr, ab 7 Tage vor der Anreise werden 90% der Kosten für die Unterkunft verrechnet.