

## Aktiv umsteigen – Den Ruhestand gezielt gestalten



© Parkhotel Gunten

### **Ideen für den aktiven Ruhestand entwickeln und eine Zielperspektive aufbauen im Parkhotel Gunten am Thuner See**

Der Ruhestand wird immer mehr zu einer dritten Lebensphase, in der Menschen aktiv Werte und Projekte realisieren wollen, die vorher schlicht zu kurz gekommen sind. Gleichzeitig ist der Umstieg aus der Berufsphase, die das Leben über viele Jahrzehnte bestimmt und die wesentlich Anerkennung und Zufriedenheit gegeben hat, oft eine große Herausforderung. In diesem Aktiv-Retreat am Thuner See kommen Sie in intensiven Austausch mit interessanten Menschen in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe. Der einfühlsame und erfahrene Coach Mario Biel eröffnet neue Sichtweisen und sorgt in den Gruppengesprächen für den roten Faden. Ihre ganz persönlichen Träume und Wünsche werden aufgegriffen und zu fassbaren Schritten hin auf ein attraktives persönliches Zielszenario geformt. Sie werden mit neuem Elan und viel Energie Ihre wertorientierten Ziele angehen.

**Termine:** 12.05.2024 | 15.09.2024

**Dauer:** 5 Tage | Code 296

**Preis:** ab 2.250 €

## Höhepunkte der Reise

- Begleitung durch den erfahrenen Coach, Autor und begeisterten Bergsteiger Mario Biel
- Täglich mindestens 3 ½ Stunden Gruppen-Coaching
- Ausflug in die Beatus-Höhlen
- Fahrt mit der Bergbahn und Wandern auf dem Niederhorn
- Kreative Impulse in einer kleinen Gemeinschaft spannender Menschen

## Ihre Reiseleitung

### Mario Biel

coacht seit über 25 Jahren Führungskräfte und Unternehmer. Sein Motto: Coaching mit Tiefgang – immer an der persönlichen Sichtweise ansetzend und individuelle Lösungen suchend. Er war selbst 15 Jahre als Geschäftsführer tätig und hat neben systemischen Ausbildungen auch eine psychoanalytische Ausbildung abgeschlossen. Mario Biel ist auch begeisterter Bergsteiger, hat 25 Viertausender in der Schweiz bestiegen und viele Länder der Erde bereist. Er führt seit 20 Jahren Coaching-Reisen unter anderem nach Nepal, Bhutan, Oman, der Schweiz und Schottland durch.



## Ihr Reiseverlauf



## **1. Tag: Willkommen im Berner Oberland**

Individuelle Anreise ins zauberhaft gelegene Parkhotel Gunten, das direkt am Thuner See liegt und herrliche Blicke auf Eiger, Mönch und Jungfrau bietet. Hier begrüßt Sie Ihr Coach Mario Biel um 15 Uhr bei einem Apéro. Sie lernen die anderen Mitreisenden kennen, Mario Biel stellt Ihnen das Programm sowie die Coaching-Inhalte vor und Sie steigen direkt in Ihre erste Coaching-Einheit ein. Zentrale Erfahrungen und Herausforderungen in ihrem bisherigen Leben werden in einer Lebenslinie visualisiert. Am Abend genießen Sie ein gemeinsames Abendessen im Hotel.

## **2. Tag: Werte und Ideale**

Wir betrachten Ihre zielführenden Werte und Ideale. Woher kommen diese, wer hat Sie im Leben geprägt, wie haben Sie sich im Laufe der Jahrzehnte verändert? Was haben Sie aktiv verändert und was ist einfach passiert? Manches ist Ihnen möglicherweise nicht bewusst und wird erst durch das gemeinsame Nachdenken deutlicher. Was ist für die Zukunft wichtig zu berücksichtigen? Ein Ausflug am Nachmittag führt Sie mit dem Schiff in die Beatusbucht. Brücken führen über tosende Wasserfälle hinauf zu den Beatus-Höhlen. Diese bieten einen 1,2 Kilometer langen spektakulären Weg durch Tropfstein-Höhlen mit fantasievoller Ausleuchtung. Rückfahrt mit dem Bus und gemeinsames Abendessen.

## **3. Tag: Wünsche, Träume und Idealvorstellungen**

Nach dem Frühstück lassen Sie zunächst Ihrer Fantasie Raum und beleuchten, was Ihre Träume und Idealvorstellungen für die nächsten Jahre wären. Wenn Sie einfach alles machen und erreichen könnten – was würden Sie angehen? Unterstützt durch eine Fantasie-Reise, erkunden Sie, was Ihnen rational und was emotional wirklich wichtig ist. Und was Ihnen Energie geben könnte, um diese die Träume und Wünsche auch umzusetzen. In einer zweiten Lebenslinie werden wir diese Träume auch visualisieren. Am Nachmittag fahren Sie mit Standseilbahn und Sessellift auf das knapp 2.000 Meter hohe Niederhorn, von dem Sie eine tolle Sicht auf die Berge, die Seen und ins Vorland haben. Eine genussreiche Wanderung von etwa drei Stunden führt zu schönen Aussichtsplätzen mit atemberaubenden Panoramen. Zurück im Hotel essen Sie gemeinsam zu Abend.

## **4. Tag: Vision, Umsetzung und Stolpersteine**

Aus den wesentlichen Vorstellungen jedes Einzelnen erarbeiten Sie gemeinsam eine Vision und ein Zukunftsbild, das motiviert und Ihnen Kraft gibt, den erwünschten Weg schwungvoll und mit Durchhaltevermögen anzugehen. Wir beleuchten, wer Sie begleiten soll und was Sie unterstützen kann. Und markieren auch, wo es Stolpersteine geben könnte, und wie Sie damit umgehen können.

Am Nachmittag besuchen Sie die pittoreske Altstadt von Thun mit den Hochtrottoirs in der Hauptgasse und dem Marktplatz sowie das von den Zähringern erbaute Schloss Thun mit seiner einzigartigen Aussicht. Der Tag klingt aus mit einem gediegenen Abschlussabendessen im Schloss Schadau.

### **5. Tag: Konkrete Zielsetzungen**

Heute bauen Sie aus den besprochenen Ideen und Bildern für jeden Teilnehmer eine individuelle Zielsetzung mit genauen Vorstellungen, wie diese umgesetzt werden sollen. Gegen 12 Uhr heißt es Abschied nehmen und die individuelle Heimfahrt beginnt.

### **Ihre Unterkunft**

Parkhotel Gunten\*\*\*, Gunten (4 Nächte)

Das Parkhotel Gunten bietet ein stilvolles Ambiente in entspannter Atmosphäre, eine faszinierend schöne Lage am See und einen sensationellen Blick hinüber zu Eiger, Mönch und Jungfrau. Tauche Sie ein in den modernen SPA mit direktem Seezugang und genießen Sie die wunderbare Küche.

### **Generelle Hinweise**

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten die Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind (wenn nicht anders ausgeschrieben). In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal oder Ihre Reiseleiter und sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität grundsätzlich nicht geeignet. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gern telefonisch bei uns.

Stornierungsbedingungen laut AGB des Veranstalters.

Eine Kreditkartenzahlung per VISA oder Mastercard ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Den CO<sub>2</sub>-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff sowie das Landprogramm kompensieren wir für Sie!

## Termine und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **23 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter [www.zeitreisen.zeit.de/bonus](http://www.zeitreisen.zeit.de/bonus)

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
12.05.2024	16.05.2024	Min. 4, Max. 8	2.250 €	150 €
15.09.2024	19.09.2024	Min. 4, Max. 8	2.250 €	150 €

Preise pro Person

## Enthaltene Leistungen

- Vier Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet im Parkhotel Gunten
- 4x Abendessen, 1x Apéro, 4x Vormittagspausen mit Kaffee/Tee/Orangensaft, Früchten, Brot, Käse, Mineralwasser während der Coaching-Gruppe
- 5 x 3 Stunden Coaching-Gruppe
- Eintritte und Besichtigungen laut Programm inkl. Transfers
- Freie Benutzung des SPA im Bootshaus und des Fitnessraumes
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung
- Ein DuMont-Reiseführer pro Buchung
- Den CO<sub>2</sub>-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff kompensieren wir für Sie!

## Nicht enthaltene Leistungen

- An-/Abreise nach/von Gunten am Thuner See, Schweiz- gern unterbreiten wir Ihnen ein Flugangebot.
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMercur

## Optional buchbare Leistungen

- Zusatznacht im Einzelzimmer vom 11.05. bis 12.05.2024 und vom 16.5.-17.5.2024 zu 140€ pro Person inkl. Frühstück, exkl. Kurtaxe (vor Ort zahlbar)
- Zusatznacht im Einzelzimmer vom 14.9.-15.9. 2024 und vom 19.9.-20.9.2024 zu 150€ pro Person inkl. Frühstück, exkl. Kurtaxe (vor Ort zahlbar)
- 4- Gang Abendessen optional buchbar bei allen Vor- und Nachübernachtungen 56€ p.P.

## Anreiseempfehlung

**Mit dem Zug:** Bis Thun mit dem Zug, von dort mit dem Bus bis zur Busstation »Gunten Dorf«, egal ob Sie aus Interlaken oder Thun anreisen. Von dort noch eine Minute Fußweg zum Parkhotel Gunten. [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) - Schweizer Bundesbahn

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis Zürich Kloten. Von dort mit dem Zug nach Thun. Ab Thun mit dem Bus bis Gunten Dorf. Von dort noch eine Minute Fußweg zum Parkhotel Gunten. Gern unterbreiten wir Ihnen ein Flugangebot.

**Mit dem PKW:** Fahren Sie in Richtung Thun - Interlaken. Auf der Autobahn A6 Bern-Thun nehmen Sie die Ausfahrt "Thun Nord". In Thun nehmen Sie die Hauptstrasse in Richtung Oberhofen nach Gunten. Von Interlaken aus folgen Sie der Hauptstrasse in Richtung Sundlauenen nach Gunten. Außenparkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung.

## Veranstalter

ZEIT REISEN

## Kontakt und Beratung

Ihr ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: [zeitreisen@zeit.de](mailto:zeitreisen@zeit.de)

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

[www.zeitreisen.zeit.de/coachingreise-thunersee](http://www.zeitreisen.zeit.de/coachingreise-thunersee)