

## Zeit zu trauern, Zeit zu leben



© Luca Lorenzelli

**Intensiver Austausch mit anderen Trauernden und einfühlsame Begleitung für einen neuen Blick in die Zukunft. Erholung im Parc Hotel du Lac direkt am Ufer des Lago de Levico.**

Verliert man einen geliebten Menschen, ist es oft schwer, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und den Blick nach vorn zu richten. Trauerarbeit ist anstrengend und erschwert den Zugang zu neuen Energien. Bei dieser Reise begleitet Sie der erfahrene Coach Mario Biel. Er widmet sich gemeinsam mit Ihnen den wichtigsten Aspekten des Trauerns und eröffnet behutsam Möglichkeiten, den Blick wieder nach vorn zu richten und neue Erfahrungen zuzulassen. In einer kleinen Gruppe von Menschen, die Trauer erleben oder erlebt haben, können Sie sich intensiv austauschen. Sie sprechen über Erfahrungen und entwickeln neue Sichtweisen und Ideen. Bei Wanderungen und Ausflügen können Sie Gedanken verarbeiten, teilen und bei guten Gesprächen auch voranbringen.

Im Parc Hotel du Lac, direkt am Ufer des Lago de Levico gelegen, können Sie sich wohlfühlen und entspannen. Ein Innenpool mit Spa und eine regional orientierte gute Küche runden das Genuss-Erlebnis ab.

**Termine:** 28.04.2024 und 06.10.2024

**Dauer:** 5 Tage | Code 266

**Preis:** ab 1.900€

## Höhepunkte der Reise

- Begleitung durch den erfahrenen Coach, Autor und begeisterten Bergsteiger Mario Biel
- Täglich mindestens 3 ½ Stunden Gruppen-Coaching
- Wandern am Levicosee und auf den Cima Panarotta
- Abendessen im Castello Pergine
- 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 in den Trentiner Bergen**

Individuelle Anreise ins herrlich direkt am See gelegene Parc Hotel du Lac in Levico Terme, mit Blick auf die umliegenden Berge. 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. Sie steigen direkt in Ihre erste Coaching-Einheit ein und tauschen sich über Ihre momentane Situation aus. Ein Lebensbaum erweitert die Zugänge zum Erleben. Am Abend genießen Sie ein gemeinsames Abendessen im Hotel.

### **2. Tag: Verarbeitung und die individuelle Art zu trauern**

Im Coaching reflektieren Sie Ihre Verluste und ihre individuelle Art zu trauern. Die Trauer braucht ihren Platz und muss gelebt werden. Welche Erwartungen anderer spielen dabei eine Rolle und wo habe ich eigene Vorstellungen, die hilfreich oder auch einengend sein können. Sie tauschen sich aus über unterstützende Wege, das richtige Maß und die Möglichkeiten diesen Gefühlen nicht zu viel Raum zu geben.

Am Nachmittag erleben Sie bei einer kleinen Wanderung am Levico-See die intakte Natur, eine vielfältige Pflanzenwelt und schöne Blicke auf die umgebenden Berge. Danach können Sie das schöne Städtchen Levico Terme anschauen, in den Spa gehen oder sich einfach entspannen. Ein gutes Abendessen rundet den Tag ab.

### **3. Tag: Der Blick nach vorn**

Auch wenn es manchmal schwerfällt, der Blick nach vorn möchte wieder mehr Raum haben. Was würde es bedeuten, den Blick nach vorne zu richten? Was würde ich gern leben, das bisher zu kurz gekommen ist, welche Träume haben in meinem Leben noch keinen Platz gefunden? Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten und Ideen, die das innere Gleichgewicht nicht beschädigen. Am Nachmittag fahren wir in die Berge und wandern auf den Cima Panarotta (ca. 2 Stunden Wanderung) mit herrlichen Aussichten auf die Dolomiten und die Seen im Tal.

### **4. Tag: Was gibt meinem Lebensbaum Vitalität**

Wir extrahieren aus den Ideen des Vortages, was wirklich zu Ihrem Lebensweg passen könnte und wie Sie dies angehen können. Dabei werfen wir einen Blick auf die moralisch-ethische Seite, um zu bedenken, ob Ideen auch auf dieser Ebene passen. Nur wenn Sie sich mit einer Vorstellung von Trauer und nach vorn gerichtetem Blick auch innerlich wohlfühlen, werden Sie diese im Alltag umsetzen. Am Nachmittag erkunden wir die herrliche Altstadt von Trient.

Den Domplatz mit dem Palazzo Pretorio und dem Neptunbrunnen, die Bischofsburg (Castello del Buonconsiglio), die freskenbemalten Häuser und engen Gassen. Am Abend gibt es ein besonderes Abendessen im herrschaftlichem Ambiente des Castello Pergine.

### **5. Tag: Die wichtigsten Erkenntnisse**

Den Vormittag nutzen Sie, um die wichtigsten Erkenntnisse der letzten Tage noch einmal zusammenzufassen und die Ziele der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer emotional zu unterstützen. Gegen 12 Uhr heißt es Abschied nehmen und die individuelle Heimfahrt beginnt.

### **Ihre Unterkunft**

Parc Hotel du Lac\*\*\*, Levico Terme (4 Nächte)

Herzlich willkommen im Parc Hotel du Lac! Das Hotel verfügt über einen Privatstrand, direkt am Ufer des Levico-Sees. Genießen Sie die atemberaubende Aussicht auf die unberührte Landschaft des Valsugana. Das Hotel verfügt über ein kleines, feines Wellness-Center mit diversen Saunen und am Abend werden Sie mit lokalen Spezialitäten im hervorragenden Hotelrestaurant La Taverna verwöhnt. Sie wohnen in Zimmern der Kategorie De-Luxe im Hauptgebäude- alle Zimmer verfügen über Seeblick und eine Terrasse oder Balkon. Die weitere Ausstattung umfasst jeweils WLAN, Sat-TV und eine Klimaanlage. Als Gast erhalten Sie eine kostenlose Trentino Guest Card, die Ihnen kostenfreien Eintritt in öffentliche Museen, Schlösser und Naturparks ermöglicht. Sie profitieren außerdem von der unbegrenzten Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

### **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 **20 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
28.04.2024	02.05.2024	Min. 4, Max. 8	1.900 €	Kein EZ- Zuschlag *
06.10.2024	10.10.2024	Min. 4, Max. 8	1.900 €	Kein EZ- Zuschlag *

Preise pro Person

\*Doppelzimmer zur Einzelnutzung

### Enthaltene Leistungen

- Vier Übernachtungen inklusive Frühstück im Parc Hotel du Lac
- 4x Abendessen, davon ein Abendessen im Restaurant Al Castello, 1x Apéro, 4x Kaffee/Tee- Pausen während der Coaching-Zeiten
- 5 x 3 Stunden Coaching-Gruppe
- Eintritte und Besichtigungen laut Programm inkl. Transfers, Kurtaxe
- Freie Benutzung des Spa- und Wellnesscenter
- 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 Levico Terme, Italien- gern unterbreiten wir Ihnen ein Flugangebot
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMerkur

### Optional buchbare Leistungen

- Zusatznacht im Doppelzimmer zur Einzelnutzung vom 28.04. bis 29.04.2024 und vom 02.05.-03.05.2024 zu 100€ pro Person inkl. Halbpension, exkl. Kurtaxe (vor Ort zahlbar)

- Zusatznacht im Doppelzimmer zur Einzelnutzung vom 05.10.-06.10. 2024 und vom 10.10.-11.10.2024 zu 100€ pro Person inkl. Halbpension, exkl. Kurtaxe (vor Ort zahlbar)

## Anreiseempfehlung

**Mit dem Zug:** Der Kurort Levico Terme liegt an der Bahnstrecke Trient-Valsugana-Venedig. In Trient/Trento fahren die Regionalzüge ab, die in Levico Terme halten. Das Bahnhofsgebäude ist nur ca. 2 km vom Hotel entfernt. Gerne können Sie im Hotel den Transfer anfragen, ein Anruf dort genügt.

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis zum Flughafen Villafranca Verona. Von den Flughäfen aus können Sie Ihre Fahrt auch mit Bahn und Bus fortsetzen oder Sie fragen einen taxidienst im Hotel an. Entfernung ca. 100 km zum Hotel.

Gern sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich.

**Mit dem PKW:** Sie nutzen vermutlich die italienische Brennerautobahn, die mautpflichtige A22. Die A22 durchquert ganz Südtirol und das Trentino, kreuzt sich mit der A4 (Mailand-Venedig) und mündet in die A1 (Mailand-Neapel). Verlassen Sie die A22 an der Ausfahrt Trento Centro. Über die Staatsstraße 47 (Strada statale 47) fahren Sie in Richtung Padova-Venezia bis zur Ortschaft Levico Terme. Nehmen Sie im Kreisverkehr biegen Sie nach links ab und folgen der Straße immer geradeaus, bis Sie das Parc Hotel du Lac erreichen. Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

## Veranstalter

ZEIT REISEN

## Information und Beratung

ZEIT REISEN Kundenservice

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/coaching-trauer](http://www.zeitreisen.zeit.de/coaching-trauer)



