

Trennung bewältigen UND Neues zulassen



© hjochen_shutterstock

Kleingruppen-Coaching für Menschen nach einer Trennung: Wie überwinde ich eine Trennung und schaue wieder nach vorn?

Nach einer Trennung stehen zunächst meist Kränkung, Schmerz und manchmal Wut im Mittelpunkt des Erlebens. Es kann schwierig sein, Neues zuzulassen oder gar die positiven Seiten der vergangenen Beziehung zu sehen und zu würdigen. Alle verschiedenen Gefühlslagen, die Einschränkungen und schwierigen Gefühle sollen bei dieser Coaching-Reise im gelenkten Austausch mit den anderen Teilnehmer/innen der Gruppe Platz haben und der Umgang mit dem Trennungserlebnis durch neue Sichtweisen ergänzt werden. Dann geht es jedoch besonders auch darum, nach vorn zu schauen, um die Erweiterung der Möglichkeiten, die jeder sich innerlich genehmigen und dann in kleinen Schritten auch genießen kann. Diese Coachingreise lässt Sie persönlich wachsen und erweitert Ihre Möglichkeiten.

Termin: 27.10.2024

Dauer: 5 Tage | Code 608

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 nach Tübingen mit Stocherkahn-Fahrt auf dem Neckar
- Wanderung zum Uracher Wasserfall und auf die Burgruine Hohen-Neuffen
- Kreative Impulse in einer kleinen Gemeinschaft spannender Menschen

Inhalte des Coachings

- Ein Bild von außen auf Ihre momentane Situation
- Zusätzliche Bewertungsmöglichkeiten für Ihre Gefühle
- Werkzeuge, um neue Sichtweisen zu etablieren.
- Methoden, um durch das Einnehmen anderer Standpunkte den Blick wieder nach vorn zu wenden.
- Ein Gefühl dafür, wo schwierige Gefühle weiter Platz haben sollen und wo Neues entstehen darf

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 auf der Schwäbischen Alb

Individuelle Anreise ins Hotel Achalm, schön gelegen auf der Sonnenseite des Reutlinger Hausbergs und mit einem einzigartigen Blick auf Reutlingen, Pfullingen und die Schwäbische Alb bis ins Neckartal. Hier begrüßt Sie Ihr Coach Mario Biel um 17 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. Wie sehe ich meine Situation? Am Abend genießen Sie ein gemeinsames Abendessen im Hotel.

2. Tag: Was belastet mich?

Nach dem Frühstück beginnt Ihre zweite Coaching-Einheit von 9 – 12.30 Uhr: Was belastet mich und was lässt mich einfach nicht los. Am Nachmittag unternehmen Sie eine kleine Wanderung nach Achalm. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

3. Tag: Blick nach Vorne

Nach dem Frühstück bearbeiten wir das Thema: Wenn ich nach vorne blicken wollte, welche Anreize sehe ich? Nachmittags Ausflug in das Biosphärengebiet Schwäbische Alb, zum Uracher Wasserfall und der Burgruine Hohen-Neuffen. Ein schönes Abendessen in einem klassisch schwäbischen Lokal rundet den Tag ab.

4. Tag: Rückblick, Vision, Umsetzung und Stolpersteine

Am Vormittag beinhaltet Ihre Coachingeinheit die Einbettung des Vergangenen in Ihre Lebensgeschichte und wendet sich der Frage zu, was Sie nach vorn gerichtet angehen möchten. Der Nachmittagsausflug führt in die Universitätsstadt Tübingen mit einer Stocherkahn-Fahrt auf dem Neckar und einem Spaziergang durch die schöne Altstadt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

5. Tag: Konkrete Zielsetzungen

Heute bauen Sie aus den besprochenen Ideen und Bildern 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

Hotel Achalm****, Reutlingen (4 Nächte)

Das Achalm Hotel erwartet Sie in Reutlingen in Baden-Württemberg, 32 km von Stuttgart entfernt, mit einem Wellnesscenter und einer Sauna. Freuen Sie sich auch auf ein hauseigenes Restaurant. WLAN nutzen Sie in allen Bereichen der Unterkunft kostenfrei. Die Privatparkplätze an der Unterkunft stehen Ihnen ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

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 CO₂-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff sowie das Landprogramm kompensieren wir für Sie!

Termin 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

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
27.10.2024	31.10.2024	Min. 4, Max. 8	2.250 €	250 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- Vier Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet im Hotel Achalm
- 3 x 3- Gänge Abendessen, 1x Apéro, 4x Vormittagspausen mit Kaffee/Tee/Orangensaft, Früchten, Snacks und Mineralwasser während der Coaching-Gruppe
- 5 x 3 Stunden Coaching-Gruppe
- Eintritte und Besichtigungen laut Programm inkl. Transfers
- Ein besonders Abendessen in einem schwäbischen Lokal
- Freie Benutzung des SPA
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung
- Ein DuMont-Reiseführer pro Buchung
- Den CO₂-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff kompensieren wir für Sie!

Nicht enthaltene Leistungen

- An-/Abreise nach/von Reutlingen
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMerkur

Anreiseempfehlung

Mit dem Zug: Die Bahnstation Reutlingen ist dem Hotel Achalm am nächsten. Von dort empfehlen wir Ihnen ein Taxi zum Hotel zu nehmen- Fahrzeit ca. 6 Minuten.

Mit dem PKW: Geben Sie bitte die Hoteladresse in Ihr Navigationsgerät ein. Hotel Achalm, Königstraße, 72766 Reutlingen

Veranstalter

ZEIT REISEN

Kontakt und Beratung

Ihr ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

www.zeitreisen.zeit.de/coachingreise-trennung