

## Die persönliche Auszeit - Einzelcoaching mit Urlaub am Tegernsee „Kraft und Energie tanken“



### „Auszeit - Entspannung - Standortbestimmung - Lebensfreude“

*Ziel dieser Auszeit ist es tiefgehend abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, zu lernen wie man mit Stress umgeht und gut für sich sorgt, um ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Körper und Geist. Damit können Sie gut ausbalanciert, gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurückkehren.*

#### Ihre Möglichkeiten für ein Auszeit-Coaching:

- Einzelsitzungen in der Praxis in Holzkirchen für Entspannungstechniken, Stressmanagement und Cranio-Sakraltherapie
- individuelle Planerstellung für Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Work-Life-Balance
- In der Natur: systemisches Naturcoaching mit wunderschönen Wanderungen in den Bergen.

#### Sie haben folgende Möglichkeiten für Ihre Übernachtung am Tegernsee:

Unter <http://www.ab-nach-bayern.de/Tegernseer-Tal>

Hotel Terrassenhof (4 -Sterne mit schönem Wellnessbereich) [www.terrassenhof.de](http://www.terrassenhof.de)

Urlaub auf dem Bauernhof

<http://www.urlaubaufdembauernhof.de/> (mit Suche für Tegernsee)

Zu empfehlen sind dabei die Bauernhöfe Oberreiterhof und Gundischhof in Holz/Gmund.

Urlaub auf der Alm: [www.hafner-alm.de](http://www.hafner-alm.de) [www.moni-alm.de](http://www.moni-alm.de)



*Sich Spüren – den eigenen Körper spüren  
Leichtigkeit und Lebendigkeit erleben  
Lösungen auf persönliche Fragen finden  
Neue Wege erkennen*

Ziel dieser Auszeit ist es sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden fern von Alltag, Hektik und Leistungsdruck.

Über Impulse und Methoden aus Entspannungstechniken, Coaching, und systemischer Naturarbeit wird ein Raum geschaffen, um eine Auszeit zu erleben. Meditative Übungen, Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen und Gespräch unterstützen den Prozess des Bewusstwerdens.

### **Was ist systemisches Naturcoaching?**

Das ist Lernen, Veränderung und Entwicklung durch Erfahrungen in der Natur. Es werden verschiedene Aktivitäten in der Natur durchgeführt, die Möglichkeiten bieten sich selbst in der Eigenwahrnehmung zu hinterfragen.

Zum Beispiel kann man eine Wanderung am Fluss machen und dabei mit verschiedenen Blickwinkeln auf den eigenen Lebensweg blicken oder mit Naturmaterialien den eigenen sozialen Kosmos gestalten.

Die Tage der Auszeit sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen UNTER-WEGS sein, sich erleben und Freude spüren. Dabei werden verschiedene Angebote einfließen – für Körper, Geist und Seele.

**Der Vorteil** einer Einzelauszeit gegenüber der Gruppenauszeit ist, dass zusammen eine individuell-zugeschnittene Lösung gesucht wird und somit sehr zielgerichtet gearbeitet werden kann.

**Unterbringung:** je nach Wahl von Hotel bis Bauernhof – Ich berate Sie gerne!

**Barbara Loferer**

Trainerin und Coach für Gesundheit und Stressmanagement,  
Therapeutin für Burn-Out-Prophylaxe und Craniosakraltherapie

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

**Herzliche Grüße**  
**Ihre Barbara Loferer**

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:  
**mobil: 0174-3475050; [loferer@auszeit-erleben.net](mailto:loferer@auszeit-erleben.net)**

