

ZUR RUHE KOMMEN IN DER RUHRMETROPOLE ESSEN

Abschalten und Entspannen. Krafttanken und Zeit für sich selber haben.

3,5 Tage AUSZEIT mitten im Ruhrgebiet – Wir heissen Sie willkommen.

Einzelcoaching zur Gesunderhaltung und Vitalitätssteigerung

Stille und mentale Entspannung für sich selbst erfahren, in der Ruhrgebietsmetropole Essen. Der Baldeneysee, der Grugapark, das Museum Folkwang und die Philharmonie Essen, die Villa Hügel und das Welterbe Zollverein sind einige der zahlreichen Kraftquellen in Essen.

Lassen Sie sich rund um Essen von 3.500 Industriedenkmalern, 250 Festivals und Festen, 200 Museen, 120 Theatern, 100 Kulturzentren, 100 Konzertsälen und 2 großen Musicaltheatern faszinieren. Zusammen eine wohltuende Mischung aus Kultur und Unterhaltung.

Geniessen Sie ein Einzelcoaching von besonderer Qualität in einer Unterkunft Ihrer Wahl.

Kennen Sie das?

Sie sind oft gestresst? Sie haben vergessen, was Genuss bedeutet? Sie wollen gesünder leben, mehr Lebensfreude empfinden? Sie kennen in Ihrem Leben fast nur noch Pflichten? Sie wollen einem Burnout vorbeugen? Sie möchten lernen auf sich selbst besser zu achten, „achtsamer“ zu sein? Sie fragen sich, wie Sie die Balance zwischen eigenen Wünschen und Bedürfnisse und den Anforderungen des täglichen Lebens halten können?

Sie fragen sich?

Wie bewahre ich in hektischen Zeiten einen ruhigen Kopf?

Wie kann ich mein Leben lebenswerter machen?

Das Einzelcoaching findet unserer Coachingpraxis und draußen in der Natur statt.

Leistungsfrische und Vitalität im Alltag durch Achtsamkeit, Entspannung und Meditation für Körper und Geist.

Ein leichter Spazierung zu den Kraftplätzen Essens, entlang des Baldeneysees oder durch den Grugapark, eine Radtour auf dem geschichtsträchtigen RuhrtalRadweg und geführte Wanderungen denen hier keine Grenzen gesetzt sind.

Wir begegnen Ihnen. Wir begleiten Sie. Wir bewegen Sie.

Ihre Vitalitätscoaches Christian Hütt und Ulrich Weller

Programmablauf –

ganz entspannt für Sie gestaltet.

Vorab telefonisch

Informationsgespräch & persönliche Standortbestimmung.

Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was ist mir wichtig? Was will ich verändern?

Ihre persönlichen Themen. Erste Aufgaben zur Vorbereitung.

Ihr 3,5 Tage Auszeit Ziel:

Persönliche Themenbearbeitung und Erlernen individuell geeigneter Techniken zur Vitalitätssteigerung und Gesunderhaltung mit nachhaltiger Umsetzung im Privatleben und Berufsalltag. Ihren eigenen Körper wieder bewusst spüren und entspannen lernen.

Ankunftstag

17:00 Einchecken in einer Unterkunft Ihrer Wahl. Persönliches Kennenlernen.

19:00 Uhr Abendessen. Danach empfehlen wir einen Abendspaziergang. Nachtruhe.

Tag 1

07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Ihre erste Coachingsitzung in unserer Praxis. Ihre Themen in Fokus. Packen wir es an!

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 14:00 Uhr

Erlernen der ersten Entspannungstechniken für Ihren Alltag - drinnen & draußen.

Progressive Muskel Relaxation und unsere Entspannungsquikies, Katathymes Bilderleben und Achtsamkeitsübungen stehen unter anderem auf dem Programm.

Frei – Ihre Chance auf eine echte Auszeit mit sich selbst.

Bewegung an der frischen Luft, Unternehmungen, Spazieren, Nordic Walken, Wandern, Radeln - Leihräder und Walkingstöcke stehen auf Wunsch zur Verfügung.

19:00 Uhr Abendessen

Ende des Tages – Zeit für sich allein und Ihre Vorbereitung auf den kommenden Tag.

Nachtruhe

Tag 2

07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Ihre zweite Coachingsitzung in unserer Praxis. Lernen, verändern und verbessern Ihrer kognitiven Fähigkeiten. Das Bewusstwerden der eigenen Erfahrungen, Verhaltensmuster und Denkstrategien gibt Ihnen die Möglichkeit zur Veränderung. Steigerung der Lebensfreude und Verbesserung der Vitalität beschreiben das Gesamtergebnis.

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 15:00 Uhr

Themenspaziergang zu Ihren persönlichen Wünschen & Bedürfnissen im Grugapark.

Erlernen von Minuten-Entspannungsübungen (Entspannungsquikies) im Kräutergarten.

Frei – Ihre Chance auf eine echte Auszeit mit sich selbst.

Bewegung an der frischen Luft, Unternehmungen, Spazieren, Nordic Walken, Wandern, Radeln - Leihräder und Walkingstöcke stehen auf Wunsch zur Verfügung.

19:00 Uhr Abendessen

Ende des Tages – Zeit für sich allein und Ihre Vorbereitung auf den kommenden Tag.

Nachtruhe

Tag 3

07:00 Uhr Frühstück

09:00 – 12:00 Uhr

Ihre dritte Coachingsitzung in unserer Praxis. Stressmanagement im Berufsalltag.

Ihre Glaubenssätze, Einstellungen, Lebensvision.

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 – 14:00 Uhr

Erlernen weiterer Entspannungstechniken für Ihren Alltag - drinnen & draußen.

Entspannung in Bewegung und das Braingym, die Stressbremse und Atementspannung stehen unter anderem auf dem Programm.

14:00 -14:30 Uhr Abschlussgespräch

Freizeit - Ruhe oder Bewegung – Besuchen Sie die Grugaparktherme oder geniessen Sie eine leichte Radtour auf dem RuhrtalRadweg – Sie haben die Wahl!
Offizielles Ende Ihres Einzelcoachings – Heimreise oder weiterer Aufenthalt in Essen.

Nachbetreuung

Sie erhalten als Teilnehmer dieses Einzelcoachings die Möglichkeit weiterhin individuelle Coachingsitzungen in zu nehmen. Bitte erfragen Sie Ihre Konditionen bei uns.

Nachhaltigkeit

Sie bekommen die freiwillige Aufgabe Monatsberichte nach einer vorgegebenen Struktur an uns zu schreiben. So reflektieren Sie sich weiterhin regelmäßig selbst. Weiterhin können Sie sich jederzeit telefonisch oder via email an uns wenden.

Nicht vergessen

- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Entspannungseinheiten
- auf Wunsch Wanderausrüstung und -bekleidung, -schuhe
- feste knöchelhohe Schuhe zum Spaziergehen
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Mütze, Handschuhe je nach Jahreszeit
- Wasserflasche, Sonnencreme, Kopfbedeckung
- evtl. Radbekleidung und Turnschuhe
- Bade- und Saunasachen
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Neues
- und was Ihnen sonst für Ihre Einzel-Auszeittage im „Ruhrpott“ wichtig ist

Ihre Coaches

Ulrich Weller

Christian Hütt

mobil +49 172 5873830

mobil +49 172 8069650

email psyprax1@email.de

email c.huett@seelen-werk.com

www.seelen-werk.com

www.seelen-werk.com

Ihr Aufwand

995,— € für 3 Coachingtage á 4-5 Std. inklusive Vorab- und Abschlussgespräch und Nachbetreuung. Preis ohne Übernachtung.

Ihr Wunschtermin Montag bis Freitag und am Wochenende jederzeit und zu jeder Jahreszeit buchbar.

3 Übernachtungen in einer Unterkunft Ihrer Wahl. Viele hängen gerne auch noch ein paar Tage hinten an. Ihre Unterkunft buchen Sie sich bitte selbst. Gerne sind wir bei der Auswahl einer für Sie persönlich geeigneten Unterkunft behilflich.

Infos zu Unterkünften & Interessantem Rund um Essen: www.essen.de

Wir begegnen Ihnen. Wir begleiten Sie. Wir bewegen Sie. Wie freuen uns auf Sie.