

WANDERCOACHING
ENTLANG DER OSTSEE
19.–25. MAI 2013

Der Preis

Die Gesamtkosten liegen zwischen

- 1.786 € (Standardzimmer) bis
- 1.966 € (gehobene Zimmerklasse).

Für Sonderwünsche werden Aufschläge berechnet, die wir mit Ihnen vorab abklären.

Die Leistungen

Im Preis der Wandercoaching-Woche sind enthalten:

- die Übernachtungen vom 19.–25. Mai 2013
- die volle Verpflegung während der gesamten Zeit
- den Transport Ihres Gepäcks von Standort zu Standort sowie ggfs. die Abholung von und die Rückfahrt zu Ihrem Ausgangspunkt Flensburg
- die mögliche Teilnahme an drei Wellness-Einheiten mit zwei Massagen (diese Leistungen können gegen Aufpreis von Ihnen erweitert werden)
- das Honorar für die Begleitung durch Frau Hübner sowie eineN MitarbeiterIn der Praxis Hübner.

Die Anreise nach Flensburg steht in Ihrer eigenen Organisation und ist in den Kosten nicht enthalten. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 10 Personen begrenzt und die Veranstaltung findet nur bei einer Mindest-TeilnehmerInnenzahl von 6 Personen statt.

Änderungen sind vorbehalten.

Veranstalterin und Referentin

Praxis Dipl. Psychologin Catharina Hübner
Graf-Dietrich-Straße 22; 26123 Oldenburg

Tel.: 0441-999 3765; Mobil: 0151 1969 1529

E-Mail: info@catharina-huebner.de

www.catharina-huebner.de

www.create-your-concept.de

Anmeldung und Information

Bitte melden Sie sich an bei Frau Schneider unter verwaltung@catharina-huebner.de

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Frau Hübner info@catharina-huebner.de

*Wir freuen uns
auf bewegte Tage
mit Ihnen
an der Ostsee!*

CATHARINA HÜBNER
DIPLOM PSYCHOLOGIN+
SYSTEMISCHE THERAPEUTIN

create
YOUR
concept

Wir entdecken eine besondere Naturlandschaft in Norddeutschland und lassen uns von ihrer ursprünglichen Wildheit und dem frischem Wind inspirieren. „Schausende“ lautet einer der zauberhaften Orte an der Flensburger Förde, an dem vorbei man direkt zur „Holznase“, wie sie früher genannt wurde, zur Halbinsel Holnis kommt. Verwunschen könnte man dieses Fleckchen Erde nennen – und genau das suchen wir für unseren Weg der nächsten Tage.

Der führt uns rund um Glücksburg, dessen Namen wir wörtlich nehmen. Unsere innere Zielsetzung ist es, unserer Zukunft aktiv entgegen zu laufen – Ihren ganz individuellen Zielen. Große Träume sind explizit erlaubt und werden individuell gefördert – kleine Ziele begrüßen wir ebenso liebevoll und begeistert. Vielleicht gilt es auch, kleinen Ahnungen oder Sehnsüchten Raum zu geben, die noch konkretisiert werden wollen.

Der Rahmen

Wir bewegen uns in einer kleinen Gruppe von 6 bis 10 Teilnehmenden, die von zwei TeamerInnen begleitet werden. Wir sorgen für den Rahmen und alles Organisatorische, Sie konzentrieren sich ganz auf Ihre Anliegen. Sie laufen mit einem kleinen Rucksack, ihr Gepäck befördern wir.

Die Anreise in die Nähe von Flensburg organisieren Sie selbst; wir holen Sie vom Bahnhof ab oder teilen Ihnen mit, wo Sie ihr Fahrzeug für die Woche abstellen können.

Sie werden in Einzimmern in ausgesuchten Unterkünften wohnen, die in Ihrer Art unterschiedlich sind. Es gibt „Wellness-Oasen“, andere Orte haben eine besonders schöne Lage oder ein spezielles Flair. Wir bieten auch zwischendurch Elemente wie Shiatsu und Entspannungsübungen an.

Die Methoden

Wir arbeiten mit einer Mischung aus Stille, Bewegung und Entspannung einerseits sowie aktivierenden und in Bewegung bringenden Anregungen und Interventionen andererseits. Alles bekommt seinen Platz: Träume wie Unklarheiten, Unsicherheiten wie Verrücktheiten. Denn wir gehen davon aus, dass jede Stimme ihre Berechtigung hat und eine neue Perspektive sichtbar werden lässt.

Wir freuen uns über jede wesentliche Fragestellung. Sie können diese Woche nutzen, egal ob Sie eine konkrete Idee haben oder noch keine Ahnung, wohin Ihre Reise gehen könnte, aber innerlich spüren, dass Sie darüber nachdenken möchten, wie Sie Ihr weiteres Leben gestalten.

Die beratende und coachende Arbeit besteht aus Methoden aus dem aktivierenden Coaching wie die Disney-Methode, aus Einzelgesprächen sowie angeleiteten Geh-Einheiten, die äußerlich still verbracht werden und anregen können, innerlich in den Dialog zu gehen. Zudem nutzen wir, wenn Sie sich dafür bereit fühlen, die Gruppe für zirkulierende und ideenspendende Kreise sowie Strukturaufstellungen und Zukunftsszenarien.

Was wir von Ihnen erwarten

Unser Bemühen ist es, Sie als Individuum diese Woche als ganz besonderes Erlebnis erfahren zu lassen. Es ist dennoch notwendig und zudem ein besonderer Schatz, sich auf einen Gruppenprozess einzulassen und Ihre Individualität in diesen Gesamtrahmen zu integrieren.

Sie brauchen eine gewisse körperliche Fitness, da wir einige Kilometer hinter uns lassen. Dennoch ist dafür gesorgt, dass Sie zwischendurch abgeholt werden können, falls Sie nicht weiterlaufen möchten. Notwendig sind feste Schuhe, Regensachen sowie ein kleiner Rucksack mit den wichtigsten Dingen wie Blasenpflaster und Getränk. Eine Liste mit Empfehlungen senden wir Ihnen zu.

Unsere Haltung und die methodischen Herangehensweisen sind darauf abgestimmt, Sie in innerliche Bewegung und Schwingung zu bringen. Dabei können neben der aktivierenden Arbeit auch emotional gefärbte Themen spürbar werden, die Sie berühren und bewegen. Diese meistens hilfreichen und lösenden innerlichen Klärungen können gut von uns begleitet und unterstützt werden, wenn Sie das möchten. Sie bleiben dennoch durchgehend „Chefin“ bzw. „Chef“ Ihrer Prozesse und Anliegen. Gerahmt wird die kleine gemeinsame Reise nach inneren Schätzen von wertschätzendem Humor und Leichtigkeit.

titelbild: krockenmitte | innen: DavidQ | beide photocase.com || grafik gine seitz