



## **AUSZEITWOCHE mit Achtsamkeit und Selbsterkenntnis Ein Seminar mit Coach Veronika Herrmann**

In der „Auszeitwoche“ finden Sie eine Rückzugsmöglichkeit zur Regeneration und Burn-Out-Prävention, an einem schönen Ort, in unberührter Natur und den Bergen gelegen. Neben wirksamen Selbstreflexions-Methoden, mit denen Sie sich Ihren Druck aus Beruf und Alltag nehmen können, erhalten Sie alltagstaugliche Entspannungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen und verschiedene Meditationsformen. Veronika Herrmann ermöglicht es Ihnen, sich als berufstätiger Mensch ganz bewusst mit sich selbst zu beschäftigen und sich nebenbei auch noch draußen zu bewegen. Ob sportlich oder gemütlich bleibt hier jedem selbst überlassen. Eine Woche, die Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen machen und Ihren Lebensstil verändern wird.

### **Veronika Herrmann**

Als ursprüngliche Physiotherapeutin hat sich Veronika Herrmann zum körper- und lösungsorientierten Coach für Lebensthemen, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Meditation und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG) weitergebildet. Sie arbeitet als selbständiger Coach, Seminarleiterin für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Garmisch-Partenkirchen. Veronika Herrmann ist aktive Bergsportlerin und kennt die Wichtigkeit der Regeneration von Körper und Geist. Ihr Hauptanliegen ist es, Ihren Teilnehmern einen entspannten und achtsamen Lebensstil in der Alltagspraxis nahe zu bringen und ihn unabdingbar auch selbst zu leben. Näheres zur Seminarleiterin [www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de) und [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de).

**Der Ablaufplan – entspannt für Sie gestaltet:**

**Tag 1 – Anreise, Vorstellung 18:00 Uhr; danach gemeinsames Abendessen**

---

**Tag 2**

**08:00 Uhr: Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

**11:00 Uhr: Achtsames Gehen** – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2-2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen  
Nachmittag zur freien Verfügung

**17:00 Uhr Abendeinheit** 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

---

**Tag 3**

**08:00 Uhr: Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

Auszeittag zur freien Verfügung

**17:00 Uhr Abendeinheit** 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

---

## Tag 4

**08:00 Uhr: Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

**11:00 Uhr: Achtsames Gehen** – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2-2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen

Auszeit-Nachmittag zur freien Verfügung

**17:00 Uhr Abendeinheit** 1-1,5 Std.

19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

---

## Tag 5

**08:00 Uhr: letzte Morgeneinheit** 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: letztes gemeinsames Frühstück

Anschließend steht der Tag zur freien Verfügung inkl. SPA-Nutzung.

## Facts & Figures:

---

### Bitte mitbringen:

- Schreibzeug bestehend aus A4-Block und Stift
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Seminareinheiten
- Wanderausrüstung und -bekleidung, feste knöchelhohe (Wander-)Schuhe
- kleinen Wanderrucksack, Wasserflasche, Sonnencreme
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Sonnenhut, Mütze, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Badebekleidung im Sommer für den erfrischenden Sprung in den Infinity-Pool oder den Naturbadeteich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- gute Laune, die Bereitschaft etwas verändern zu wollen, Lust auf Körperübungen & Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Auszeitwoche in Bayern noch so brauchen ... ☺

**Teilnehmerzahl:** Ca. 4-10. Einzeltraining werktags auf Anfrage jederzeit gerne.

**Nachbetreuung:** E-Mail-Kontakt und Vernetzung der Gruppe untereinander. Auszeit-Videotipps und monatlicher praktischer Auszeitipp per E-Mail.

Steuerliche Absetzbarkeit dieses Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung kann möglich sein.

**Preis Seminar Auszeitwoche & Hotel:**

**4 Übernachtungen und tägliche Seminareinheiten inklusive einer HolisticSoft-Massage á 50 min.** kosten zwischen **1.415€ bis 1.535€ (Mai)** und **1.455€ bis 1.575€ (Oktober)** jeweils pro Person je nach verfügbarer Zimmerkategorie, **inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. Auf Wunsch Frühstück am Anreisetag für 15€ statt 28€. Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises. Stornobedingungen: Geht die schriftliche Abmeldung weniger als 4 Wochen vor Beginn des Seminars bei Veronika Herrmann oder dem Hotel HUBERTUS ein, werden 60% des Gesamtreisepreises für Hotel und Seminar berechnet.

**Auszeitwochen-Termine:**

**Frühjahr 2021: 17.5. bis 21.5.2021**

**Herbst 2021: 11.10. bis 15.10.2021**

Und sollten Sie schon einen oder zwei Tage früher an- oder abreisen können, so verlängern Sie gerne direkt im Hotel HUBERTUS Ihre Buchung. Die Erfahrung zeigt, dass Sie sich dann tiefer einlassen können. Auch Ihren Spa-Termin können Sie bereits vor oder erst nach dem Seminar wahrnehmen. Denn Gelassenheit im Seminar ist Trumpf!

**Buchung:**

Online unter **www.auszeitwoche.de** & **www.veronika-herrmann.de**  
Veronika Herrmann, Garmisch-Partenkirchen (Seminarleitung),  
**auszeit-vroni@veronika-herrmann.de.**

**oder**

HUBERTUS unter Tel. +49 (0)8328/9200 und  
**info@hotel-hubertus.de, www.hotel-hubertus.de.**

**Das Angebot inkludiert außerdem:**

- Wohlfühl-Kulinarik mit Frühstücksbuffet, vitalem Lunchbuffet am Mittag und einer kleinen Kuchenauswahl am Nachmittag. Gourmet-Dinner mit drei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl. Einmal wöchentlich Themenbuffet, danach Allgäuer und Bregenzer Käsespezialitäten an der Bar. Begrüßungsaperitif bei Anreise, Obst auf dem Zimmer bei Anreise, Tee- und Wasserbar.

- Benutzung des Sauna- und Wohlfühlbereichs mit verschiedenen Saunen, Infinity-Pool und Naturbadeteich.
- **1 HolisticSoft-Massage á 50 min**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm mit Yoga, Meditation, ayurvedischen Workshops, Kochschule, Workshops mit der Kräuterhexe und vielem mehr sowie die Nutzung der topmodernen Fitness Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren.

Balderschwang ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen.

Diese Auszeitwoche wird Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Ich freue mich auf die Auszeit mit Ihnen!

Ihre

*Auszeit - Vroni*

Auszeit-Vroni  
Veronika Herrmann