



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 und 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 Bach (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, Telefonate 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 im HUBERTUS *unplugged* **inklusive einer HolisticSoft-Massage á 50 min.** kosten **1.147€** bis **1.295€** pro Person je nach verfügbarer Zimmerkategorie, **inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. 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 2 Wochen vor Beginn des Seminars bei Veronika Herrmann oder dem Hotel HUBERTUS *unplugged* ein, werden 60% des Gesamtreisepreises für Hotel und Seminar berechnet.

Als kleines Zuckerl gibt es noch den **„unplugged bonus“: 10€ pro Person und Nacht** geschenkt, einlösbar auf alle **Spa-Behandlungen und im Shop Dorf 5.**

Auszeitwochen-Termine:

2019: 3.6.-7.6.2019 & 14.10.-18.10.2019

Und sollten Sie schon einen oder zwei Tage früher an- oder abreisen können, so verlängern Sie gerne direkt im Hotel HUBERTUS *unplugged* 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 *unplugged* 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 finnischer Sauna, Dampfbad, Softsauna, Kräutersauna.
- **1 HolisticSoft-Massage á 50 min**
- **„unplugged bonus“: 10€ pro Person und Nacht geschenkt, einlösbar auf alle Spa-Behandlungen und im Shop Dorf 5**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm mit Rückenfit, Yoga, Pilates, 5 Tibeter, Stretch & Relax, AquaFit, Bodystyling und die Nutzung der topmodernen Fitness Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren, Sonnenaufgangs- und (Schneesuh-) Wanderungen, je nach Jahreszeit.

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